وأنبتت من كل زوج بهيج

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2023/5/2323)

306.8 وأنبتت من كل زوج بهيج/ سجى زياد محمد علي.- عمان: دار أروقة الفكر للنشر والتوزيع،2023

(ردمك) ISBN 978-9923-50-188-7

دار أروقة الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
fikrdar3@gmail.com

الأردن - عمّان - وسط البلد - شارع سينما الحسين

هاتف: - 0788413775 -0785360684

الواصفات: /الأسرة//الزواج المتكافئ الانثربولوجيا الاجتماعية الثقافية//

الثقافة الجماهيرية//فسخ الزواج//الحقوق الأسرية/

الطبعة العربية الأولى

٢٠٢٣

وأنبتت من كل زوج بهيج

-لبناء أسرة سوية-

الأخصائيّة النفسيّة: سجى زياد

أروقة الفكر
للنشر والتوزيع

إهداء

أهدي هذا الكتاب إلى الرجل الذي علمني كيف أحلم وأطير في سماء آمالي، إلى الرجل الذي أورثني العناد تجاه أي شيء أحبه، والإصرار عليه مهجة الفؤاد "**والدي**".

إلى التي تحت أقدامها الجحيم يصبح جنةً، إلى المرأة الصبورة التي كانت سببًا لوصولي إلى كثير من الإلهام "**والدتي**" الجميلة.

إلى قوارير بيتنا الذي كان يحلو بهن "**شقيقاتي**".

إلى من سأشدد عضدي بهم "**أشقائي** ".

إلى من زرعوا في قلبي مشاعر الأمومة" **أبناء شقيقاتي**".

إلى صديقات طفولتي: **سوزان أبو زينة** &**أفنان الرفاعي**.

إلى ملاذي النفسي وصديقة المواقف "**تسنيم الكيالي**".

إلى مصدر الإلهام والداعم الذي لا يوجد بيننا كلمات الشكر.

المقدمة

هذه هي الحياة تبحر بنا إلى أماكن لا نعلم عنها شيئًا، فيها نزيد ونستزيد من خبراتها..

جميعنا عند مشاكل الآخرين ترانا المحللين النفسيين والمستشارين الأسريين، وقد نصبح رجالًا في العلم والدين ومن أكبر فلاسفة الوطن العربي، ولكن عندما يتعلق الأمر بحياتنا ومصيرها؛ ترانا واقفين أمام السفينة لا نستطيع أن نبحر ولا أن نسبح، ونرى الغرق هو الحل الوحيد، لكن بالحقيقة هو أصعب حل يمكن تطبيقه، لكن نحن من وجّهنا إدراكنا وفرّغنا جميع طاقتنا بالتفكير..

كيف أغرق من دون أن تبتل ملابسي؟! إذا غرقت من سيدفنني؟

فهذا الكتاب سيساعدك بإذن الله على أن تبحر في بر الأمان بعيدًا عن الغرق.

بناء أسرة سليمة

اليوم قمتُ بسؤال المجتمع كنوع من التجربة الاجتماعية، فوجهتُ سؤالي للإناث: ما هي صفات فارس أحلامك؟ أو الرجل الذي تودين أن ترتبطي به؟

كان من الإجابات التي أصابتني بارتجاج من الدهشة "أن يصلي ويصوم"

للأسف ننظر لهذه الأركان أنها صفات شريك حياة، هذه صفات الرجل المسلم التي لا يصح عقد قرانك إن لم تكن به، أي ليست خيارًا..

فعند عقد القران لا يصح لك أيتها الأنثى، أن تتزوجي رجلًا غير مسلم، وما لا تعلمونه أن الرجل بمجرد عدم التزامه بالصلاة فلا يصح الارتباط به، فيعني زواجك قد يقع بنوعٍ من الحرام إن كنتِ تعلمين أنه لا يصلي.

وكما ورد حديث عن الرسول صل الله عليه وسلم: **«إن العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة، فمن تركها فقد كفر»**.

[صحيح] - [رواه الترمذي والنسائي و ابن ماجه وأحمد]

فكيف يكون شرطك هو أن يصلي أو يصوم؟! أو يكفي أن يقوم بذلك لينال شرف مصاهرة أبيك فهذه واجباته تجاه ربه، ليس شيئًا يأتي به لتقتنعي أنه مناسب أم لا، أي هذه أركان إسلام واجب أن تكون به، وإن لم تكن به لا يحق له أن يتقدم لطلب يدك وأن تفكري أن تجلسي معه لتدرسي شخصيته؛ فمن خان العهد بينه وبين ربه، كيف تثقين ألا يخون عهده مع أبيك؟

إن لم يخشَ ربه سيخشاك؟! لا يا عزيزتي.

فلا تجعلي رجلًا يتجرأ على طرق باب بيتك أو أن تمنحيه شرف الجلسة الشرعية؛ فأنت تستحقين رجلًا حقيقيًّا لا شخصًا غير مسؤول، فعند الجلسة الشرعية عليك أن تدرسي شخصيته، سلوكه، تعامله مع الآخرين، هذا هو الهدف من الجلسة وليس أن تختبري إسلامه.

لو كان تحت سلطتي اتخاذ مثل هذا القرار، لن أسمح لأي شريكين بالتقدم إلى الزواج إلا بعد أن يتم إجبارهم على حضور جلسات توعوية بكيفية اختيار الشريك المناسب لك بناءً على سماتك الشخصية، وكيفية التعامل مع الحقوق

والواجبات المدرجة لك، ولن يتم تأهيلك للزواج إلا بعد تقدمك لاختبار يقيس مدى وعيك ونضجك لتأسيس أسرة.

أعلم أنه يمكن أن يتم اجتياز مثل هذا الاختبار نسبة لا تتجاوز الخمسين بالمئة، لكن أفضل من نسب الطلاق التي نراها الآن، لقد سئمت المحاكم من قضايا الشقاق والنزاع، الأطفال كبروا من هموم والديهم، ويسألون أنفسهم كل يوم: لماذا أنجبونا إلى هذه الحياة؟

اختيار رفيق الرحلة (شريك الحياة)

أول مشروع ناجح قد تقدمه لنفسك ولأبنائك هو أن تختار أُمًّا جيدةً، وأنت أب صالح لأبنائك.

جميعنا في هذه الحياة نسعى دائمًا للكمال في شتى أمور حياتنا، برغم أننا على دراية وثقة ويقين تام بأنه لا يوجد أي إنسان كامل أو حياته كاملة أو حتى مثالية؛ فالمثالية يختلف مفهومها من شخص لآخر.. شخص يرى المثالية بأن يأكل هو وأسرته في المطبخ وبالشوكة والسكين، وشخص آخر يرى المثالية بألّا يضرب أبناءه، وشخص يرى المثالية بأنه لا يسمح لنفسه بالخطأ أو التردد.

ولكن في الحقيقة المثالية لها مفهوم واسع ولا يستطيع أحد القيام بها أو الحكم على نفسه من خلالها، ومن هنا تبدأ صراعات بعض الشباب أنه يريد أن ينشئ حياةً مثاليةً بناءً على معتقدات في داخله، وعندما يريد أن يبدأها في اختيار شريك حياته، هل هو شخص مناسب لي؟ أم شخص حقق معايير المثالية التي أود أن يرتبط اسمي بها أو به أمام المجتمع؟

فعند اختيار شريك حياتك يجب عليك أن تتوخى الحذر بفكرة.. هل هذا الشخص مناسب لي أي يكملني؟ أم أنه يشبهني؟

نبدأ في البحث عن الأمور المشتركة والمتشابهة بين الشريكين، وننسى أهم عنصر لبناء هذه العلاقة وهو الاختلاف والتوافق.

الأمور المتشابهة فهي حتمًا ستكون متفق عليها.. أكلة مفضلة لكلينا، اللون المفضل، الطقس المفضل، تبدأ الأنثى بتحديد هذه الأمور على أنها نقطة قوة لها، وتبدأ بخيال أن هذا الشخص المناسب لي، بالتأكيد لم أقصد أن الأنثى تفكر بهذه الطريقة لسذاجة تفكيرها على العكس تماما، لكن بفطرة الأنثى دائمًا تميل إلى الأشياء المتشابهة أكثر من البحث في الأشياء المختلفة -على العكس من الرجال- فلذلك كنتُ ألاحظ أنّ بعض الفتيان إن أرادوا جذب أنظار أي فتاة يبدأوا بالبحث بالأمور المشتركة واستعراضها أمام الأنثى؛ كي تعجب به.

فهنا في هذا الفصل تحديدًا أحاول تسليط الضوء على الأمور المختلفة التي يجب أن تدرسها في شخصية الشخص الذي ترغب بالارتباط به وأن تكوّن أسرةً معه.

على سبيل المثال شخص انطوائي كثيرا والشريك شخص اجتماعي، هل ترى أنه يمكن أن تكوّن علاقة معه؟ هل تتقبل هذه الصفة أم لا؟ وهنا لا يستطيع أحد إقناعك إذ يناسبك أم لا؛ لأن هذا تحديدًا صفة يمكن أن تكون إيجابية لشخص وغير إيجابية لشخص آخر.

وأيضًا صفة الهدوء يمكن أن تكون لشخص هي شرط بالشريك التي تود أن ترتبط به، وشخص آخر لا..

فهنا أنتبه كثيرًا عند اختياري لهذا الشخص بناءً على خصائصي وسماتي، وهل أستطيع أن أتعايش معها أو أن أتقبلها؟

أيضًا الشخص الانفعالي والذي يغضب لأقل الأسباب، هل تستطيع التكيف معه وأن تتحمل هذه الصفة؟

الشخص الذي يأخذ جميع الأمور بجدية، الشخص الذي بنقيض عنه، أيضًا الشخصية الغامضة، والعديد من سمات التي قد يحملها الشخص الذي يتقدم بها الشريك.

لنتفق أن بعض السلوكيات يمكن أن يتم التعديل عليها في شريك حياتك، ولكن عند قبولي بهذا الشريك يجب أن أضع في عين الاعتبار أن ٩٠٪ من هذه السلوكيات يمكن أن لا تتعدل؛ فمن البداية إذا قبلت بسلوك معين أضع الاحتمالين أمامي: إن تعدل وتغير للأفضل فهو فضل من الله وشيء جميل، وإن لم يتم التعديل عليه يجب أن أكون راضيًّا ومتقبلًا لهذا الشيء وأستطيع التكيف عليه.

فكثير من الرجال والنساء عند تقدمهم لخطوة الخطوبة يبدؤون بوضع شروط معينة، ويضعون باقي الأمور كأنها قابلة للتحقق لمجرد أن نتزوج..

يبدأ الرجل باختيار معايير الجمال والدرجة التعليمية والأخلاق وصفات هو يريدها، وتبدأ الأنثى باختيار مكانته الاجتماعية وما ما يملك، وأيضًا أخلاقه ووسامته.

وأيضًا بعض الشباب بحكم الغريزة الفطرية قد يكون غايته من الزواج هو العلاقة الجنسية فقط، ويهملون جوانب كثيرة وما يترتب عليها، فمن المهم جدًا معرفة الشخص سبب إقباله على هذه الخطوة؛ فالعلاقة الأسرية ليست فقط محدودة بهذه الأمور. وأيضًا الأنثى قد تكون غايتها من الارتباط هي الهروب من واقعها إذا كانت تعيش في أسرة مشتتة أو ضاغطة؛ مما يجعل الفتاة تحلم بأن الخلاص الوحيد من أسرتها هو الزواج، ولا تقدر أي قيمة في هل هذا الزواج سيجعل حياتي أفضل أم مجرد خلاص؟! وللأسف بسبب أن الأهل يقنعون الفتاة بأنه عندما تتزوجين افعلي ما يحلو لك، فتعتقد بأن الزواج هو الوسيلة التي ستجعلها تحقق أحلامها، وللأسف هذا ما يقع به حال الفتيات اللواتي يتزوجن في عمر صغير، تعتقد بأن بمجرد زواجها أي منحت وسام الحرية، وستحقق الأمور التي لم تستطع تحقيقها عند عائلتها.

وفي بعض الأحيان قد يتزوج الشباب من أجل الخلاص من كلام المجتمع (متى رح نفرح فيك؟ الي قدك صار عندهم ولاد، متى بدنا نشوف عيالك؟)وربط الحياة بالزواج كأنه لا يوجد شيء خلقنا لأجله سوى الزواج.. وبسبب هذه الأسباب

التي تدفع الناس للزواج أيضًا تدفعهم للملل من بعد السنة الأولى للزواج؛ لأنه من الطبيعي كان الهدف الوحيد الذي بذلوا قصار جهدهم لأجله قد تحقق، فانتهت هنا الحياة وتبدأ المشاكل، وأيضا قد تنتهي في بعض الحالات الأسرية بالخيانة والطلاق بسبب الملل من الروتين التي قد رسموه، لكن هل حديثي هذا يدل على أن لا نكوّن أسرة أو نتزوج أو لا يكون من أهداف حياتنا؟ بالطبع لا، فالزواج هو سُنة من سنن الحياة، ومن غيره لا يكون هناك إعمار الأرض الذي هو الهدف من وجودها، لكن عندما نتزوج نسعى لأن يكون هدفنا إعمار الأرض بطريقة سوية وسليمة، وليس مجرد لتلبية حاجات عاطفية وإنجاب ضحايا للمجتمع لا نستطيع تربيتهم؛ لأنه من الأساس لم يكونوا ضمن مخططاتي عند اختياري أبًا لأطفالي أو أمًّا لأطفالي.

وبالتأكيد إن ما ذُكِر أمور أساسية ومهمة في شريك حياتك ويجب أن تهتم بها حتى تتقبل الشريك، لكن ما بعد ذلك تبدأ خلافات ومشاكل لم تكن بالحسبان بالرغم من أن كل شريك وجد الشروط التي كانت بالنسبة له هي الأساس..

فمثلا اللباس، يبدأ الرجل يريد تغيير لباس زوجته بالإكراه، شرعًا يحق له تقديم النصح لها وتوجيهها إذا كان لباسها غير شرعي، لكن الإكراه قد يُولد مشاحنات بحيث أنه لم يكن لديه مشكلة عليه عند التقدم لها أو كان في عقله أنه عندما نتزوج سوف أقوم بتغيير هذا الشيء..

أو مثلًا التدخين قد تكون أنثى لا تحب الدخان، وأيضًا بناءً على أنه وسيم أو أُعجبت ببعض السمات التي كانت فيه، أيضًا أقنعت نفسها أنها سوف تقوم بتغييره بعد الزواج، وسلوكيات كثيرة تجر بالظهور بعد الزواج..

الشخص الذي يغضب لأقل الأسباب، الشخص الاتكالي، غير المستقل، العنيد، المسيطر، النرجسي، الأناني، ليس له القدرة على اتخاذ القرارات وحده.

هذه بعض السمات التي قد تكون في الشريك ونتجاهلها؛ لأننا نعتبرها مسلمات يمكن تغييرها بسهولة لمجرد الزواج، وبالواقع إن أغلب الانفصال يحدث بسبب هذه الأمور التي نراها بسيطة قبل الزواج.

أيضًا الشخص من الممكن ألا تكون مقتنعًا به لا شكلًا ولا مضمونًا، وبسبب إصرار والدتك عليه/ا قد تقبل وتجاريهم في القرار وترتبط، وتبدأ بتصيّد الأخطاء؛ لأنه من البداية أنت لست مقتنعًا بالشريك الذي قمت باختياره.

سؤال يجب أن أساله لنفسي قبل الإقدام على هذه الخطوة..

هل أستطيع أن أتقبل هذه الصفات؟ هل أستطيع التكيف معها حتى وإن لم تتغير؟

إن كانت إجابتي: نعم، فتوكل على رب العباد واستخره وامضِ في موضوع الاختيار، لكن إن كانت: لا، إياك أن تخشى قول لا من أجل الخوف من عدم قبول أحد بك أو كلام المجتمع أو أو أو..

وللأسف يوجد ظاهرة منتشرة كثيرًا في زمننا الحالي، وهي إخفاء العيوب عن الشريك عند تقدمه لخطبة فتاة، سواء كان مرضًا أو نوعًا من أنواع الإدمان..

فما بُنِي على باطل فهو باطل، وللأسف يظن الوالدان عندما يتم إخفاء مثل هذا الأمر أنه عندما يتزوجون يكونون تحت الأمر الواقع، ويرضخون للواقع، وللأسف هذا يعتبر من أحلام العصر؛ لأنه إذا كنت مبتلى بابن أو ابنة مريضة، وتريد أن تستر عليه كما مجتمعنا الجميل يقول، فستصبح مبتلى به وبأحفادك بعد اكتشاف الشريك مدى الغش الذي ناله منكم..

فكثير من الإناث أو الذكور لا يكون لديه أي عائق للارتباط بشريك يعاني من مشكلة ما، ولكن لهم مشكلة بالاستغفال، وتصبح قضية كذب أكثر من قضية مرض..

فهنا من أجل أن تسعد ابنك أو بنتك في الزواج بمدة زمنية مؤقتة أنت تعود به بنقطة الصفر من العُقد والمشاعر السلبية التي قد يشعر بها عند اكتشاف الأمر من قبل الشريك، فلا تتوقع هنا ردة فعل عقلانية من أي شريك، فمن النادر جدا أن يقوم الشخص بالانفصال بخلق وتربية؛ لأننا لسنا بهذا الوعي الكافي، والنسبة الأكبر هي الانفصال بذل وإهانة وتقليل من الشخص الآخر، فوالله أنت بغنى عن كل هذا.

فإن لم يكن شريكك سيضيف رونقًا جميلًا لحياتك وحياة أبنائك، أو على الأقل يبقيك على حالك فلا يعود بك إلى الخلف والأسوأ فلا داعي له..

يوجد صفات في شريك الحياة لا يقبل ولا يعاشر ولا يتعدل فاحذري عند الارتباط به والانتباه لها عند الاختيار؛ وهو الزوج البخيل، الديوث، سيئ الأخلاق قولًا وعملًا، والأحمق الذي إذا نطق طلق.

من المتوقع ألا نكتشف هذه الصفات من خلال الجلسة الشرعية الأولى ولا حتى العاشرة، ولكن من خلال أسئلتنا عن نمط حياته، ونمط حياة عائلته، ومن خلال محاولة استفزازه في الجلسة بطريقة محترمة بحيث تكتشفين كيف يتعامل مع مثل هذا الموقف، ولكن من النادر هذه الصفات ما تظهر قبل عقد القران، ولكن إن ظهرت بعد العقد إياك المحاولة في البقاء معه والتورط أكثر؛ حيث هذه الصفات تحديدًا تحتاج إلى تنشئة وتربية جديدة ولا نقول استحالة تعديلها، لكن تعديلها يحتاج إلى اقتناع الشخص أنه حقيقة سيئ الخلق، حقيقة هو بخيل، وليس له مفاهيم أخرى.. بمثل هذا حرص،

هذا تأمين للمستقبل؛ لأنه يوجد فرق بين الادخار والاقتصاد وبين البخل والحرمان.

أيضًا انتبه إلى طريقة الكلام عن الآخرين، هل يُصدِر الأحكام وتكون ذمته واسعة كما نتكلم نحن بالعادة؟ هل لديه ألفاظ بذيئة؟ هل يتدخل فيما لا يعنيه؟ هل ظنه بالناس خيرًا من خلال حكمه على لبس وشكل وتصرف شخص معين؟ هل لديه شخصية أم تبع إلى والديه؟ وهذا لا ينطبق فقط على الرجل أيضًا على المرأة، فلا تبحث عن امرأة ليس لها كلمة ولا رأي ولا أي شخصية، راضخة لكل الأوامر مهما كانت، لا تعتقد ارتباطك بامرأة ضعيفة الشخصية سيكون من دواعي سرورك وبهجة استقرار حياتك؛ هي ستربي أبناءك فإن كانت ضعيفة الشخصية سيكون أبناؤك كذلك، أيضًا إن حدث لديك أي موقف سيئ في حياتك.. كيف ستدير أمورك؟ كيف ستقف بجانبك؟ كيف سترعى أبناءك؟ كيف تحافظ على بيتك؟

فكر قليلًا بعيدًا عن أنك زوج والرجل المسؤول بالبيت، دائمًا القوة تفوز بأي شيء، فتخيل أنت قوي الشخصية وهي قوية الشخصية.. كيف سيكون بيتك؟! بالطبع سيكون بيتًا متينًا وقويًّا، وأبناؤك أقوياء، لكن للأسف نحن الآن نخلط بين قوة الشخصية والوقاحة، ويوجد فرق شاسع بينهما.. الوقاحة هي ما تؤدي إلى دمار المنزل والأبناء وعدم الاستناد عليها بأي شيء، لكن القوة تكون سندك.

لننظر إلى زوجات النبي صلّى الله عليه وسلم والصحابيات كُن جميعهن قويات الشخصية صاحبات قرار، والتعمق في سيرة النبي صلّى الله عليه وسلم وصحابته رضي الله عنهم جميعًا سنجد الكثير من المواقف التي تصرف بها النبي صلّى الله وعليه وسلم وصحابته بناءً على رأي النساء، وكانت تصرفات مدروسة وحكيمة ولها أثرها العظيم على الدولة الإسلامية، فلماذا نريد نساءنا يخضعن لنا ونخشى من تمردهن؟ فالمرأة الذكية هي من تتمرد بدهاء وفطنة وأثر إيجابي، ويجب عليك كرجل أن تعقل وتميز هل ما تفعله زوجتي هو قوة وله أثر جميل وإيجابي على الأسرة والمجتمع؟ أم أنه يختلق مشاكل؟

أي ليست القوة أن أشعل الفتنة بين العائلات وأقول هذه قوية، هذه ليست بقوية هذه لها مسمًّى آخر..

لكن أرى زوجتي لا تسمح لأحد أن يظلمها، وتأخذ حقها من غير أن تعيش دور الضحية وهي تشتكي من الآخرين، وقد تكون مبالغة في الكلام، وقد تختلق كلامًا لم يحصل، زوجتك ستجلس مع أبنائك لمدة أكثر منك حتى وإن كانت تعمل، لكن هي بالنهاية سيكون لها النصيب الأكبر في تنشئتهم، فإن كانت ذات قيمة لن تسمح لأبنائك بأن يكونوا إلا ذوو قيمة؛ حيث ستكون هي قدوة لأبنائك في القوة والصلابة والذكاء والتطور والخلق الحسن، فلا تبحثوا عن شريك عادي، عليك الانتقاء بالاختيار والتأني.

مرحلة الخطوبة

بالنسبة لمعظم الأشخاص فالخطوبة تعتبر أجمل مرحلة من مراحل الحياة؛ ليس لأن الشريكين يمثلون على بعضهما كما يدعي الناس أو يكذبون، لكن لنفكر قليلًا.. هل رؤيتك لشخص لثلاث ساعات من أصل أسبوع يجعلك تتشاجر معه؟

لنبتعد قليلًا عن موضوع الزوجين، الأصدقاء الذين تراهم كل نهاية أسبوع في عطلتك، هل تتشاجر معهم؟ أو إذا كنت منزعجًا من أمر ما عندما تخرج معه تلقي جميع ما في قلبك من غضب عليه؟ لا

على العكس، دائمًا تسعى لأن تحسن من حالتك النفسية معه وتضحك وتتكلمون بأشياء جميلة، وحتى لو بدأ أحدكم بالفضفضة تكون بطريق الفضفضة والسعي لإيجاد الحلول إن كان بالإمكان، ولكن مع شقيقك الذي يسكن معك في ذات البيت قد تخرج جميع هذه المشاعر السيئة في وجهه لمجرد أن استخدم شاحن هاتفك، لكن يمكن ألا يكون غضبك بسبب

ذلك، فهل يعني أنك تحب صديقك أكثر من شقيقك؟ استحالة هذا الأمر..

وهكذا حال المخطوبين، فهو يمكن أن يكون منزعجًا من أمور كثيرة، لكن صدقًا عند رؤية مخطوبته تنتظره بأجمل ابتسامة وأجمل مظهر وكلام جميل فقد تمتص غضبه وتسعى لسماعه وإيجاد الحلول معه..

وأيضًا هي قد تكون متشاجرة مع أهلها طوال اليوم، وعند مجيئه ينتهي الأمر؛ لأنه ببساطة قد يأتي لها بكلام معسول ومظهر جميل واهتمام، ولو أخبرته عن أي مشكلة سوف يسعى لأن يجد الحل معها، فهو لا يكذب عليك في فترة الخطوبة فجميع هذه التصرفات كانت حقيقة سواء من طرف الشاب أو الفتاة، فهو يخجل من أن يظهر أسوأ ما عنده، وهي أيضًا حالها كحاله.

فمثلًا جميعنا عندما نذهب لمقابلة عمل عندما يتم سؤالنا عن عملنا السابق لا نجيب بصفاتهم السيئة، برغم يمكن أن يكونوا دعونا نرى القمر في النهار من الضغط، ولكننا نجيب بالإيجابيات حتى لا يُحكم علينا بأننا سيئون أو نفشي الأسرار، فهنا فعليا لم نكذب لكن تكلمنا بالإيجابيات فقط

وأخفينا العيوب، وهكذا حال المخطوبين دائمًا يكون حديثهم وتعاملهم بالصفات الجميلة وحتى حديثهم يكون عبارة عن غراميات، وللأسف بالطبع قد يقول لي أحدهم: "إذا ما سمعت كلام حلو من خطيبي أو من خطيبتي، من مين أسمع؟ أروح للحرام؟!" لا يا عزيزي، تكلم كيفما شئت، لكن لا تدع مرحلة الخطوبة هي فقط مجرد غزل وهيام، مثلًا تحدثوا في أمور الدين حتى وإن لم تكن شيخًا، لكن هذا يجعلك تفهم أفكار ومعتقدات الشخص الآخر، هل هو متعصب لرأيه أو يجيد النقاش؟ تناقشوا بموضوع الرياضة الدراسة، عمل المرأة، نظرته أو نظرتها للأشخاص المختلفين عنه/ا، هل يوجد تقبل للغير أو لا؟ جميع هذه النقاشات تكشف لك تفكير ومعتقدات شريكك.

التخطيط للمستقبل وليس المقصود (شو نسمي أولادنا) هذا نوع من الترفيه لا يعتبر تخطيطًا للمستقبل، وأكبر دليل على ذلك يخططون لاسم ويسمى الطفل باسم آخر.

التخطيط للمستقبل يكون كيف سننشئ أسرتنا؟ كيف نتعامل مع أمورنا المالية؟ كيف نتعامل مع الأعمال المنزلية؟ وتوزيع المهام بين الرجل والمرأة وليس بالمساواة بالعدل

والمنطق، فالاتفاق على جميع الأمور يساعدنا على عدم الشعور بأي تغيير بعد الزواج، فالهدف من الخطبة هو التعارف وليس الحب؛ لأن المودة تُزرع من رب العباد عند عقد القران، ومن الدليل على ذلك من آيات الله ﴿ **وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً** ﴾

(سورة الروم: الآية٢١)

فاجعل الهدف من الخطبة دراسة شخصية شريكك ومعرفة أفكاره واهتماماته، فهذه الفترة هي التي تحدد لك إذا كان هذا الشخص يصلح أن يكون أبًا أو أن تكون أمًّا لأطفالي..

أيضًا على المخطوبة التحدث كثيرًا مع عائلة الشريك وزيارتهم والخروج معهم من أجل معرفة عاداتهم وتقاليدهم وسماتهم أيضًا، فمهما اختلف الابن عن العائلة فهو بالنهاية تنشئتهم وتربيتهم ونتاجهم؛ فمن المهم التعمق في عائلته في هذه الفترة لتعلمي ما هي حدودهم وما هي حدودك، فليس هو من عليه زيارتك فقط. وأيضًا الكثير من العائلات تمانع خروج الفتاة بصحبة خطيبها لأسباب كثيرة وهو كلام المجتمع أو الخوف عليها منه أو عادات وتقاليد وغيرها من الأسباب، وكأنه برجل غريب، وهنا أنوّه على فكرة الخاطبين الذين تم

عقد قرانهم وليس من تم قراءة فاتحتهم فقط، أي شرعًا يجوز لهم الخروج دون محرم؛ والغاية من ذلك اكتشاف بعض صفاته، فمثلًا عند خروجكما هل هو بخيل؟ ذلك يظهر من خلال عزيمته أو ما إلى ذلك، ونقطة جدًّا مهمة وهو تعامله مع من هو أقل منه في المادة أو الوظيفة، إذا أتت متسولة تطلبه مالًا، كيف يردها؟ هل يشتمها أو يغضب في وجهها؟ أم يردها بإحسان؟

عند وجودكما في المطعم هل يتعامل مع النادل بلباقة؟ أو أنه يستخدم أسلوب الأمر والنهي؟ عند تجاوز أحدهم له في القيادة أو حدث موقف مع أحد السائقين، كيف يتصرف؟ جميع هذه المواقف قد تبدو بسيطة في نظرنا، ونضع لها مبررات عميقة، لكن هي حقيقة يُبنى عليها واقع بعد الزواج.

الزواج

هنا هذه المرحلة أشبه برحلة تذهب بها إلى مكان مجهول، ولكن أشخاص قد تعرفهم أو تتفاجأ أنك لا تعرفهم.

فعندما تذهب برحلة مع أصدقائك قد لا تكون سعيدًا بالمكان بقدر سعادتك بالأشخاص الذين ذهبت بصحبتهم..

فإذا كان أصدقاؤك ساذجين ولا تتناغم معهم في الأفكار والهوايات فقد تشعر وكأن الدقيقة ساعة والساعة يوم، وتنتظر متى ستنتهي الرحلة وتعود إلى بيتك، وعلى العكس تمامًا إذا كانت رحلتك ممتعة وأنت خارج مع أصدقاء ممتعين، ويوجد انسجام بينكم سينتهي يومك بلمح البصر، وتتمنى ألّا تعود إلى بيتك؛ بسبب السعادة التي تغمرك في هذا الوقت.

فهكذا الزواج إن لم يكن شريكك تنسجم معه فقد تشعر بالضجر، وتتمنى أن تعود إلى حياتك، ولكن هنا لا تستطيع العودة إلى بيتك كما تفعل عندما تكون في نزهة مع أصدقائك، بل تظهر الشجارات على أتفه الأسباب "بسبب أنه لا يوجد أسلوب حوار ولا يوجد هوايات وأمور مشتركة قد تتشاركوا في القيام بها، ولا يوجد أولويات وقواعد أساسية وضعتوها في

أيام الخطوبة أو أمور كنتم تنتظرون أن الزواج سيجد الحل وحده.

من الطبيعي في بداية الزواج أن تحصل مشاجرات، وهي ملح الحياة ولا يوجد حياة مثالية ولا زواج مثالي، ولولا هذه التحديات والخلافات قد لا يكون طعمًا للحياة، وقد تشعر بأن الحياة مملة حتى بالأحيان قد تكون هذه المشاجرات مؤشرًا إيجابيًّا لتقوية العلاقة بين الشريكين..

لكن كيف أحول مشكلتي من محنة إلى منحة؟ بأسلوب الحوار والتفاهم والصبر ومحاولة وضع الشريك مكان الشريك الآخر.

والأهم من ذلك الاحتفاظ بالخصوصية للأسرة..

بعض الأزواج عند أول مشكلة أو سوء فهم بينهم يذهب الرجل لإخبار والدته، والزوجة كذلك الأمر أو أصدقائهم، وغير التي تبدأ بنشر منشورات على مواقع التواصل الاجتماعي؛ لأخذ استشارة من أشخاص غير مختصين أو مؤهلين لمساعدتك لإيجاد حل لمشكلتك، وهنا تبدأ المصائب ودمار الأسر بسبب أن من النادر من أن تجد أهلًا لا ينحازون

إلى طرف ابنهم أو ابنتهم؛ والغاية الانتصار على الطرف الآخر وكأنهم في حرب، وفي الغالب يتم حل المشكلة بالتراضي ويعود الأزواج إلى حياتهم الطبيعية، لكن هنا الأهل يبقى موجود لديهم نقاط حول النسيب /الكنة المحترمين، ويبدؤون بتصيد الأخطاء، وقد تنتهي بعدم الاحترام والتحريض والتدخل الذي ليس له داعٍ.

فالخصوصية عامل جدًّا مهم في حياة الأسرة؛ فهي تقوي العلاقة وتمنح الأمان والطمأنينة، وتبعث الود والسلام لكلا العائلتين سواء عائلة الرجل أو المرأة؛ لأن أي إنسان سوي وسليم يكون غايته الأولى والأخيرة رؤية أبنائه سعيدين في حياتهم ومطمئنين، فإياكم بناء بيتكم من أبواب زجاجية؛ فهي مكشوفة لجميع الناس وسهل معرفة ما يدور وراء هذه الأبواب، والتعرض لها سواء بالأذى أو غيره، وأيضًا أن تكون هشة قد يكون حجرًا صغيرًا قادرًا على تفتيت هذا الباب، وهنا أقصد أي مشكلة بسيطة قادرة على أن تكون سببًا لتشتت الأسرة وربما تنتهي بالانفصال.

وذكرت قصة بعهد النبي صلّى الله عليه وسلم، أنه طلّق زوجته حفصة ابنة عمر بن الخطاب رضي الله عنه؛ لإفشائها سرًّا لسيدتنا عائشة رضي الله عنهما كان النبي قد أخبرها به، ونزل جبريل عليه الصلاة والسلام من الغد على النبي عليه الصلاة والسلام، فقال: إن الله يأمرك أن تراجع حفصة رحمة بعمر <أي لمكانة عمر عند الله >وفي رواية أخرى إن الله يأمرك أن تراجع حفصة فإنها صوامة قوامة وزوجتك في الجنة.

فما نحن من صفات زوجات النبي النبيلة؟! وما رجالنا بحكمة ورجاحة عقل النبي صلّى الله عليه وسلم؟! وكان مصيرها في تلك اللحظة الطلاق.. من الممكن أن نرى الموضوع بسيطًا، لكن إفشاء الأسرار الأسرية قد تؤدي إلى فتنة وكوارث، وذكر القصة من أجل أخذ العبرة أي إذا بنبينا محمد وأفضل الرسل وأكثرهم رحمةً وعطفًا وتقبلًا لم يتصرف بأي موقف آخر، فما بالكم برجالنا الذين مهما تطوروا بالتفكير وازدادوا مرونة ورحمة ورقة لن يصلوا إلى ذرة من أخلاق النبي صلّى الله عليه وسلم؟

وأيضًا للأسف إفشاء أسرار البيت والتحدث للآخرين عن المشاحنات التي تحدث بينكم بغاية الفضفضة قد تزيد الأمر سوءًا؛ فبعض النصائح تهدد العلاقات وتكون العلاقة عبارة عن عدم الشعور بالأمان والاستقرار بمثل (اثقلي – اتجاهليه وطنشيه والعديد من ألعاب الحرب النفسية التي يمارسها الأزواج، ما هذا الهراء والجهل؟ كيف تتعامل مع شريك حياتك في هذه الألعاب النفسية التي قد تجعله يفقد العديد من السمات الإيجابية التي قد تكون لديه؟)

والعامل المهم أن تكونوا أنتم أصحاب القرار بحيال حياتكم، بمعنى (عمل الزوج، شراء شيء للبيت، اقتصاد الأسرة، خروجكم)، والقرار الأهم هو متى اتخاذكم لقرار الإنجاب، فليس الناس من سوف تسعى لتربيته أو أن تنفق عليه أو تتقبل وجوده.

ومن هنا سوف أنوّه على فكرة مهمة بأن اتخاذكم لقرار الإنجاب يجب أن يعتمد على استقراركم العاطفي أيضًا وليس المادي فقط، ففي أول سنة زواج في الحقيقة أن الزوج يكون معتادًا على عادات وسلوكيات معين هو لم يخفِها عن زوجته في أيام الخطوبة كما تظن الزوجة أو العكس، ولكن هي

عادات لا يتصرف بها أو تتصرف بها إلا في البيت أو يراها من يعاشرها طول الوقت وليس ساعة وساعتين في اليوم مثل أيام الخطوبة، وهنا تكون أول سنة هي أيضًا سنة تعارف، وتقبل الشريك، ومحاولة فهمه.. فتخيل أنتما الاثنان تحاولان فهم بعضكما وكأنكما تتعارفان من جديد، فسوف تكون حياتك خليط ما بين مواقف جميلة وسفر ولحظات عاطفية، وأيضًا مشاكل وانهيارات وتفاجئ ببعض الأمور، فجميع هذه الخلط من الحياة قد يكون إيجابيًّا ونقيضه أيضًا، تأتي أنت وتحضر طفلًا لهذه العائلة من أجل ماذا؟

(عشان أمي جاي على بالها تشوف أحفادها قبل لتموت، وعشان أجاكر صحباتي، وعشان أضمن وأربط زوجي عشان ما يفضى يخوني، عشان تلتهي بولادها وتبطل تنكد علي)، أسباب ترجع إلى أمور قد تعود بالدمار على الأسرة، وبالطبع لا أقصد أنه من المخطئ الأزواج إذا فكروا بالإنجاب،

لا على العكس إذا كان الزوجان يريان أنه لديهما حب واستعداد لاستقبال طفل لا بأس بذلك، ولكن أنا برأيي الشخصي وبناءً على الحالات التي أراها في المحاكم وحماية الأسرة والطلاق التي تحدث، وما يحدث بعدها في الأطفال

نتيجة عدم دراستك للوقت المناسب لإحضار هذا الطفل؛ أشجع على فكرة تأخير الإنجاب إلى عام ما بعد الزواج على الأقل؛ لمحاولة تفاهمكما واعتيادكما على الحياة الجديدة والمسؤولية، وأيضًا اعتبارها فترة رفاهية لكما للخروج إلى أماكن لا تستطيع اصطحاب معك أطفال، فهذا جانب إيجابي يساعد طفلك عند مجيئه المجيء إلى بيئة سوية تنشئ بطريقة سليمة بعيدة عن أي مشتتات غير إيجابية أو قد تؤثر على نفسية الطفل.

الحقوق والواجبات

الحقوق

في أي علاقة يوجد عناقيد لاكتمال نمائها، وانقطاع عنقود من هذه العناقيد قد يؤدي إلى فشل في هيئتها وشكلها وثباتها، فالحقوق كذلك إن لم يتم التعرف عليها والاتفاق عليها من بداية العلاقة أيضًا يؤدي إلى فشل في وجودها..

فمن المهم أن تعرف ما هو لك وما يجب أن أتنازل عنه وما لا..

فعند التكلم عن الحقوق الزوجية فمن حقك كأنثى أن يكون لك الشريك الذي أنت تختارينه، وليس معايير المجتمع أو الوالدين.

من أهم الحقوق لك أن يكون لك مسكنك الشرعي..

المهر والمقصود به المقدم والمؤخر، وليس المؤخر كما يعتقد المجتمع عند الانفصال فهو حق لك من بداية العقد، ولا يسقط عن الرجل بمجرد انفصاله عنك أو وفاته إلا إذا تم الاتفاق بين الزوجين والتنازل.

من حقك كتابة جميع شروطك في عقد الزواج سواء كان (إكمال تعليمك، عملك، هوايتك، أن تكون لديك مدبرة منزل)، مهما ظننت أن هذه الحقوق بسيطة ولا تذكر، لكن إذا أنت ترين أنه يمكن بيوم من الأيام جعل زوجك يعارضها من غير أي سبب مقنع دون تراضٍ، ويمكن أن يؤدي بك إلى أن تعيشي في شجار دائم مع شريك فاتفقي معه عليها. ويوجد الكثير من الحقوق الشرعية التي نحن في مجتمعنا نعلمها وكونها من مسلمات عقد الزواج، ولكن يوجد حقوق دعنا نذكرها بأنها نوعًا ما قد تكون شخصية؛ لأنها مختلفة من أحد لآخر؛ فعليك الاتفاق عليها وتوثيقها.

بالإضافة إلى طبيعة عمل الرجل فيوجد مهن قد تستغرق السفر لمدة طويلة ولا يستطيع اصطحابك فعليك دراسة الموضوع قبل اتخاذ مثل هذه الخطوة، وهو حق لك أن تعيشي معه، ولكن ليس بعد الاتفاق معه والزواج تتذكرين أنه من حقك العيش في أسرة مستقرة، أو مثلًا طبيعة الدوام طويلة جدًّا هذه في البداية جميعها من حقك الاعتراض عليها، ولكن بمجرد قبولك عليك معرفة أنه لا يمكنك الرجوع عنها بعد الزواج وأصبحتِ تشعرين بالملل.

وما ينطبق على الحقوق للزوجة أيضًا يوجد حقوق للزوج.. ومنها حقه باختيار شريكته التي يتمناها سواء بسمات أو غيره، وأيضًا يوجد حقوق هي من المسلمات للزوج وجميعنا معتادين عليها، ولكن أيضًا كما يوجد للزوجة حقوق شخصية هو أيضًا كذلك مثلًا (ملابس زوجته أن تكون غير مدخنة، خروجها، عملها، دراستها، أن يريد أن يعدد في زوجاته...).

جميعها حقوق لدى كل أحد، وكل شخص يراها مهمة من منظوره، وشخص آخر لا يعتبرها مهمة، وهنا لا تتردد بإخبار شريكك خوفًا من المجتمع أو من ألّا تتم الخطوبة.

العديد من الزوجات والأزواج يتنازلون عن حقوق لهم كثيرة، وعندما يتم النصيب يصبح يريد حقه ويفتعل المشاكل.

فمن أكثر القصص التي رأيتها على أرض الواقع هذا النوع من المشاكل وخاصة عند الجنس اللطيف، يتقدم الرجل لخطبتها بشروطه، ويمكن ألّا يكون له مسكن خاص بل يسكن مع والديه، ولا تدرس الموضوع وبمصطلحاتنا "بتقتل حالها لتتزوج"، وبعد سنة زواج تبدأ بفكرة واختلاق المشاكل بحجة تطالب بحقها والوقوع بأنها ضحية للمؤامرات التي

تحيكها عائلته عليها، سؤال هنا.. من أجبرك على الارتباط به؟ عندما تقدم لك هل كان يحمل سيفًا أو قام بتهديدك لقيامك بالتنازل عن حقك؟ وبعدها تصبح تريده لأنه ليس لك..

أو الدراسة أيضًا يوجد رجال لا يريدون نساءهم متعلمات، سواء كان من منظوري شيء متخلف أو لا، لكن هو له الحرية باختيار ما يلائمه؛ لأنه ليس كل ما يلائمني يلائم غيري، وكذلك الأمر تظن أنها سوف تقنعه عندما تصبح زوجته؛ لأنه يظهر على وجهه أنه لطيف وينبوع للحنان، وأيضًا بعد الزواج تبدأ المشاكل وأنها تريد إكمال تعليمها ويصبح زوجها بمنظورها متخلف ورجعي وسطحي.

لا يا عزيزتي، أنت غير واعية لقرارك وليس من حقوقك، وأيضًا كان على والديك التفكير جيدًا قبل القبول في أن تتزوجي؛ لأن الزوجة التي لا تدرس قرار بنائها لأسرتها فكيف ستكون مسؤولة ومبالية لإنجاب أطفال وتربيتهم؟ فهي مسؤولية نفسها لا تستطيع تحملها.

لا تفرحوا يا معشر الرجال، أيضًا يوجد الكثير منكم من يفعل هكذا، لكن بجوانب مختلفة..

يوجد رجال تتقدم لأنثى متعلمة وتعمل ولا يكون لديه مشكلة في عملها، وفجأة بعد الزواج يبدأ بتخييرها بينه وبين عملها! يا عزيزي، ليس من حقك، أين كان لسانك عندما تقدمت لها؟ هل هي أجبرتك على أن تتقدم لها؟ أو قامت بإرسال عصابة لاختطافك وإجبارك عليها؟ وهنا أيضًا تبدأ المشاكل. وصدقًا لن تقتصر على هذا حتى لو الأنثى تنازلت عن عملها من أجله، وبمنظوري هي (هبلة) إن تنازلت؛ لأن الرجل رجل بكلمته وأفعاله ليس بالإكراه، وغالبًا الزوجة إن تنازلت ستتنازل من أجل الحفاظ على أسرتها، لكن للأسف لن تقتصر على العمل سيبدأ رويدًا رويدًا بسلب حقوقك حق يتلوه حق، وأما تخسرين نفسيتك وتصبحين تعيشين معه لأنه ليس لديك أحد أو من أجل أولادك أو سوف تصلين لمرحلة لا تستطيعين التحمل؛ فتطلبين الطلاق.

فمن البداية.. لماذا لا نكون صريحين وواقعين ومتفقين أنت وشريكك؟ فالزواج ليس يومًا ويومين، هو عمر فأما تُبنى العلاقة بسلام، وأما تتحول إلى جحيم، وأنت باختيارك تستطيع أن تقرر، وبمجرد بقبولك بأي وضع فهذا اختيارك

عليك تقبله ومحاولة تطويره للأفضل إن أمكن أو التعديل عليه..

فمن الضعف والسذاجة أن أقبل بشيء لمجرد لهفة البدايات والتجربة وبعد ذلك أبدأ أختلق المشاكل لأضعها كحجج لمطالبة حقوق أنت تنازلت عنها بمحض إرادتك. فوالله، ما أتكلم إلا بأمور واقعية ليست مجرد كتابة وفلسفة، أرى بعض الرجال والنساء يختلقون المشاكل التافهة وكأن الطرف الآخر لا يفهم هذه التصرفات، فهذه من المشاكل التي كنت أستمعها للمستفيدين من جلسات التوجيه الأسري وأنا أستمع للطرفين، كنت أسرح فقط بكيف هذان الاثنان سيربيان طفلًا وينشئان أجيالًا للمجتمع؟! وأحاول التحكم بانفعالاتي حتى لا أدخل السجن بتهمة القتل العمد.

عليك أن تكون بمعرفة ووعي بحقوقك وأهمها وأثرها على حياتك وما الذي يمكنني التخلي عنه وما لا.

الواجبات

مثل ما يوجد حقوق وعليك المطالبة بها، أيضًا عليك واجبات ومسؤوليات يجب القيام بها.

بعض الأزواج يظنون أنه على المرأة أن تطبخ والرجل عليه بالإنفاق على المنزل وهنا انتهى دورهم، وفعلًا تصبح المرأة بنظر الرجل هي عبارة عن خادمة، والرجل بنظر المرأة عن بطاقة إئتمانية، وللأسف هنا كل شريك قيمته كشريك..

المرأة تصل لمرحلة تنسى أنها زوجة وتصبح عبارة عن أم للأولاد وحتى لزوجها، وهو كذلك الحال فيوجد واجبات مهمة جدًّا لبناء الأسرة..

من أهمها الاحترام المتبادل والقيام بأدواركم بشكل متكامل وليس تحديد الكم من المهام فإن أعمال المنزل هي بينكم وليست مقتصرة على طرف، وأيضًا تربية الأبناء فهي مطلوبة وواجب على كلا الطرفين، وعلى الزوجة طاعة زوجها في عدم الخروج إلا بإذنه، وعلى الزوج الإنفاق سواء كانت المرأة تعمل أو لا تعمل؛ فهي حرة بمالها ولا يحق له إجبارها على النفقة؛ فهي مسؤولة منه حتى وإن كانت تعمل، لكن

الحياة تشاركية ومن الجميل أن يكون هناك نوع من المساعدة والإحساس، ولكن ليس بالإكراه ولا بالاتكالية؛ فكثير من الأزواج يتركون أعمالهم وينتظر من زوجته الإنفاق عليه وعلى المنزل، وللأسف هذا النوع منتشر وبكثرة وسببه تعويد الزوج على ذلك مما يجعله غير مسؤول ولا مبالي.

أغلب الأماكن التي عملت بها كنت عندما أجلس مع عاملات النظافة التي يعملن، وأستمع إلى قصصهن جميعهن يعملن وأزواجهن في البيت بحجة أنه لا يوجد عمل، وللأسف يشتكين ويتذمرن من أزواجهن وقلة مسؤوليتهم وإهمالهم، فلماذا تضعين نفسك موضع الضحية وتقبلين بوضع معين قادرة على تغييره؟ وغير أنهم يصرفون على البيت يوجد من تشتري لزوجها سجائره أيضًا.."متى استعبدتم وقد ولدتكم أمهاتكم أحرارا"

أيتها المرأة، أنت من تقبلين بذلك من البداية بمثل هذا الوضع، أنت أيضًا اجلسي في بيتك ودعيه هو يتحمل نتيجة استهتاره، وكلامي هذا ليس تقليلًا من أي مهنة على العكس تمامًا، أحترمُ كل أنثى تساعد زوجها وتبذل قصار جهدها من

أجل عائلتها، ولكن ليس أن يصل الحد إلى أن تُستَغل وتصبح هي الزوج والزوجة وجميع الواجبات عليها.

العطاء الزائد ما هو إلا إعطاء الحق للآخرين باستغلالك..

من يمشي لك خطوة تمشي له بمثل الخطوة، ومن يعطك عين أعطه أيضًا عين واحدة؛ حتى تبصر باقي الطريق.

لا داعي لحاتم الطائي الذي يعيش في فؤادك.

فعلى كل شريك معرفة واجباته تجاه عائلته؛ كي يبنى في ود وسلام وثبات واستقرار ويحقق الغاية من بنائه.

بر الوالدين

﴿ وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيماً * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً * رَّبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِن تَكُونُواْ صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلأَوَّابِينَ غَفُوراً ﴾

(سورة الاسراء، الآيات ٢٣-٢٥).

خلال رحلتي في هذه الحياة لم أرَ ولن أرى أحدًا يقلق عليك أو يريد أن يراك في الصفوف الأولى سوى والديك، حتى لو لم ينطقوا بذلك، حتى مهما بدت أساليبهم عكس ذلك، فعند أول دمعة تبكيها تراهم هم يريدون أن يخففوا عنك لا فضولًا ليعرفوا ما مشكلتك، عند أول نجاح هم أول من يفتخر بك دون أي شعور بالغيرة أو بالنقص، تراهم يحملون نجاحك عند كل شخص ويخبرونه بأنك ابنهم، وعند فشلك بعض الآباء يعبرون عن حزنهم بطريقة خاطئة، لكن جميع ذلك من دافع الحب ليس لأي شيء آخر. ولكن أيها الوالدين، للأسف هذه الرسالة لا تصل أبناءكم، الرسالة التي تصل أنه (أبوي

نكد، أمي عشان خالتي.. وإلخ من التحليلات التي قد يستنتجها ابنكم)، وهذا الطبيعي لأنه لا يجلس داخل قلبك ليعلم المشاعر الحقيقية، فجميعنا نحكم على الشخص من سلوكه وتصرفاته وكلامه مهما كانت صلة القرابة، بمعنى حتى لو كنت أمه أو أباه

فصدقًا أتمنى أن نصل إلى المرحلة التي نستطيع أن نعبّر عن مشاعرنا الحقيقة. أنا خائف على ابني أوصل رسالة الخوف الحقيقة وليس التهديد والضرب والإهانة، فهذه لا تترك إلا أثرًا سلبيًّا داخل نفسيته وتضعف من شخصيته.

لا تجبر ابنك على تعاملك على بر الوالدين فقط كواجب عليه، دعه يبرك بحب ورضى وتقدير.

للأسف الكثير من الأبناء يبرون آباءهم وأمهاتهم فقط من أجل ألّا يدخلوا بالحرام..

جميع الوالدين يتدخلون بالكثير من قرارات الأبناء مثل ما ذكرت؛ خوفًا على مصلحتهم، لكن في بعض الأوقات يكون التدخل في غير مكانه الصحيح.

عندما يقرر ابنك أن يرتبط بشريكة حياته يوجد بعض الأهل من يحددون صفات الشريكة وكأنهم هم من يريدون أن يتزوجوها، أو يتدخلوا في زوجته بعد الزواج..

وللأسف ليس جميع الشباب يفرقون بين بر الوالدين وما سوف يعيشه، فيوجد من يضرب زوجته لأجل أن ترضى أمه ويظن أن هذا بر الوالدين حتى لو أن زوجته مظلومة أو ما تقول له أمه يريد أن يطبقه بحذافيره، فهنا لا يفصل بين أن هذه زوجتي لها تعامل وهم أهلي لهم تعاملهم ولا يحق لأي طرف تجاوز المساحة التي ليست له.

أما لنأتي لبعض الزوجات التي بمجرد زواجها تريد أن تمتلك الزوج، وإبعاده عن جميع العالم، تبدأ بأصدقائه ثم عائلته باسم الحب، ولكن هذه ما تسمى بالأنانية وحب التملك الذي يكون مؤذيًا للزوجة أكثر من الأطراف هذه.

وتبدأ بمقارنة نفسها بأخته وأمه وكأن الأخت تستطيع أن تكون غير أخت والأم غير الأم.

فكل إنسان له ترتيبه في حياة الشخص، لا أحد يأخذ مكان أحد، أي الأم لها محبة الأم والأخت لها معزة الأخت والزوجة لها مكانتها في قلبه أي لا مقارنة، فالزوجة مهما أبدت من حنان لن تأخذ حنان الأم، والأخت لها حب يختلف تمامًا عن حب الزوجة، فلماذا بعض النساء تبدأ بالغيرة ومحاولة قلب عقل الشخص على من يحبونه؟ فمهما فعلتِ أو حاولتِ التغيير فلن يتغير من الحقيقة شيء، فالشمس عندما تشرق من مغربها سوف ينتهي هذا العالم ولن تقبل توبة لأحد، فيوجد حقائق إن تغيرت سيكون كارثة وليست بشيء إيجابي، فلا تحاولي تغيير أمور لا تقبل التغيير، فعليك ممارسة الحياة ضمن الطبيعة.

فعلى الأزواج التمييز بين العلاقات هذه والفصل بينهم.

الإنجاب (أطفالنا جنة الحياة)

الإنجاب

﴿ الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ﴾

من أعظم وأكبر النعم على الإنسان أن يحظى بأطفال وأن يكون أبًا أو أمًّا، فهذه الغريزة فطرية في داخل كل إنسان وسبب مهم في إعمار الأرض.

الأطفال بالرغم من التعب والعناء في تربيتهم تربية صحيحة إلا أنهم جنة الأرض وأحباب الله ولهم رونق خاص في حياتنا من البراءة والنقاء والصدق، فوجودك مع طفل يزيد من ارتفاع هرمون يدعى "الأوكسيتوسين"، التي يُطلق عليه "هرمون الحب"، لأنه المسؤول عن مشاعر الحب والألفة في قلب الإنسان.

فعند اتخاذ قرارك بالإنجاب وإحضار طفل جديد إلى هذا العالم عليك تهذيب نفسك لتكون قدوة حسنة لطفلك، ولا بأس أن تبقى على اطلاع بورشات تدريبية أو محاضرات توعوية للتعامل السليم مع الأطفال، ليس لأنك جاهل وليس لديك علم وخبرة لا..

لكن الزمان يتطور ويوجد الكثير من المتغيرات التي تحدث فلا يمكن أن نكون دائمًا على دراية في التعامل معها جميعًا.

من قول سقراط: " لا تكرهوا أولادكم على آثاركم، فإنهم مخلوقون لزمان غير زمانكم".

حيث كل زمان مختلف عن الآخر، يوجد أمور كانت لا حاجة لها قديما والآن أصبحت شيئًا مهمًّا لا نستطيع التخلي عنه، فمثلا الإنترنت حيث قديمًا عندما كان موجودًا لم يكن منتشرًا بكثرة، ولم يكن الناس بحاجته حيث كان في متناول أيدي رجال الأعمال وأصحاب الشركات..

لكن الآن أصبحت جميع حياتنا مرتبطة به الدراسة، العمل، التواصل، وغيرها من الأمور، أي لم تقتصر على جانب الترفيه والتسلية، وإذ تخيلنا من اليوم إلى بعد عشر سنوات سوف يكون مخترعات وأغراض مهمة لا يستطيع جيلهم التخلي عنها كالإنترنت اليوم، فمن المهم جدًّا البقاء على التعلم والعلم بكيفية تربية الأولاد.

وأيضًا من الأمور المهمة أن يكون الوالدان قادرين على تحمل المسؤولية من الجانب التربوي والمادي والعناية والرعاية.

والعناية مختلفة جدًّا عن الرعاية، فالعناية جميع الأفراد يستطيعون تقديمها لطفلك والتي تظن الأم بمجرد أنها قامت بالمأكل والمشرب والملبس والنوم فهي أكملت واجبها كأم وأخلت المسؤولية، والأب كذلك يذهب للعمل وبمجرد إنفاقه للمال على أسرته ظن أنّه قام بواجبه تجاه أبنائه..

لا يا أعزائي، جميع ما ذكرته هو عناية أستطيع أنا ولست أمه أن أطعم طفلًا وأشربه وأبدل له ملابسه بين أطفالي، ولن يزيد ذلك من مسؤولياتي شيئًا، والرجل الثري يستطيع أن ينفق على أطفال لا تربطه صلة قرابة بينهم.

لكن الأمومة والأبوة مفهوم أصدق وأعمق من هذا الشيء..

أما الرعاية: هي التي لا يستطيع أحد تقديمها سوى الوالدين، فجميع الأطفال بحاجة إلى شرب الحليب وجميع الأطفال يشربونه، لكن ليس جميع الأطفال ياخذونه برعاية،

فالطفل الذي يتناول الحليب بالرضاعة الطبيعية يكتسب أمورًا صحية ونفسية أكثر من أقرانه الذين شربوا الحليب الصناعي، فالطفل ليس بحاجة للحليب فقط فهو يأخذ من والدته الحنان واللعب معها، وهي وسيلة تواصل بين الطفل ووالدته وبناء علاقة معه حتى وإن كان يبلغ من العمر يومًا واحدًا، بالإضافة إلى فائدة المكمل الغذائي الموجود في حليب الأم ولا يوجد بالصناعي، فنلاحظ أن الكثير من الأطفال عندما تقوم الأم بإرضاعهم لا يكون لديهم شعور بالجوع، ولكن يريد أن يلعب مع والدته، ولكن للأسف حتى طريقة التعامل مع هذا الموضوع يمارس بطريقة خاطئة، أرى بعض الأمهات ترضع ابنها بأي مكان وفي أي وقت، وتكون تتكلم بالهاتف وترضعه أو جالسة تتحدث هي وجارتها عن طريقة عمل المنسف، فهذا من الأخطاء الفادحة التي ترتكبينها في حق طفلك، فعليك اختيار المكان الذي لا يوجد به أحد غيرك، وأن تتركي ما لديك وتتفرغي له وليس إطعامه الطعام وانتهى، واجبك عليك أن تغني له أو تتكلمي معه وتحاولي بناء علاقة جيدة معه حتى وإن كان صغيرًا ولا يفهم عليك فهو يسمعك وهو يسمعك منذ تكوّنه في رحمك، وهذا له تأثير إيجابي على صحة طفلك النفسية والبدنية عندما يكبر وعلى برك أيضًا،

فشقاؤك وتفريغ وقتك له وهو صغير واحترامك له يتجلّى لك عندما يكبر بنفس الطريقة.

وأيضًا تخصيص قضاء وقت نوعي مع أطفالك أي الجلوس وسرد القصص واللعب مع طفلك من ١٠-١٥ دقيقة يوميًّا سواء الأم أو الأب فهي لها أثر إيجابي كبير على طفلك وصحته النفسية، ومما يقوي من ترابط العلاقة في الأسرة ويساعدك على تربيته بطريقة سلسة بعيدًا عن الصراخ والضرب والتهديد والخوف.

وأيضًا واجبك كمقدم رعاية أن تقدم الحب في التعامل وليس المنة على طفلك بأنك تنفق عليه أو تقوم بخدمته، فالجميع يتكلم عن عقوق الوالدين، ولكن لا أحد يتكلم عن عقوق الأبناء، كيف تنتظر من ابنك عندما يكبر أن يحن عليك وأنت كنت كل دقيقة تمر في طفولته تقسى عليه؟

كيف سيشعر ابنك بالمسؤولية تجاهك وهو كان آخر أولوياتك في اليوم؟ وكانت الأولوية بأن تحضر له الطعام وتؤمن مسكنه وملبسه..

كيف سيخفض جناح الذل من الرحمة لك وأنت عند أول خطأ يقوم به طفلك كنت تنسى الرحمة وتضربه؟

كيف تنتظر من ابنك أن يتصرف معك باحترام وهدوء عند غضبه وأنت كنت تفرغ جميع غضبك من مديرك بالعمل أو أي شخص آخر فيه؟

كيف ستجعل ابنك يتعامل معك بما يلائم مقامك وأنت لم تعلمه كيف يعبر عن مشاعره بطريقة صحيحة؟

معظم مجتمعاتنا تريد الأبناء ناجحين وصادقين وأصحاب مبادئ وجميلين ومتوازنين في انفعالاتهم من غير أي جهد..

ابنك نتاجك كأم وأب، كيف تكون أنت يكون هو.

من أحد المواقف التي رأيتها خلال إعطائي لجلسات للأمهات في مجال الأسرة وتربية الأبناء أنه عندما أتكلم عن التعامل مع الطفل العنيد /الكاذب/غير المسؤول، كانت الأمهات دائمًا في مبرر دائم بأن الطفل هكذا بالفطرة والوراثة، ولا تقتنع أن السبب في سلوك ابنك هو تعاملها معه..

فكنت أرى الأم تضرب طفلها أمامي كمحاضرة، وأمام باقي الأمهات على سبب لا يستحق حتى أن تكون نبرة الصوت مرتفعة.

لا تعلم الأم أن ابنها عنيد بسبب أنها عنيدة، والطفل دائمًا يغضب لأقل الأسباب؛ لأنها وسيلة التواصل والحوار بينهم.

دعونا نتأمل قليلًا الأسر تكون أغلبهم مثلًا أطباء الأب والأبناء، وأسرة أخرى جميعهم ملتزمين دينيًّا وهكذا لا أستثني أنه يوجد بعض الابتلاءات تكون بالأبناء، لكن هذا لا يعني أن تنشئة الأسرة السوية هي السبب في في أن تخرج للأمة أجيالًا صالحة.

ومن الدراسات الجميلة التي أستند عليها دائمًا في توجيه الأمهات هي هرم ماسلو للحاجات، الذي اندرج منه حاجات الإنسان الأساسية بالترتيب

والتي بدأها بالحاجات الفسيولوجية والمقصود بها حاجة الإنسان إلى الطعام والشراب النوم، وتبعها بالحاجة للأمان أي شعور الإنسان بالطمأنينة والاستقرار وعدم الخوف أو القلق، وأيضًا تبعها بالحاجات الاجتماعية أي قدرة الإنسان

على إقامة علاقات اجتماعية وإقامة الصداقات، فالإنسان بفطرته كائن بيو اجتماعي، وما دون ذلك فالإنسان لديه مشكلة، وأيضًا الحاجة إلى التقدير فمهما وصلنا إلى درجة عالية من النضج والإنجاز والثقة فالإنسان بفطرته يحب التقدير والثناء على إنجازه، وأيضًا الحاجة إلى تحقيق الذات أي الوصول إلى تحقيق إنجازات وطموحات وأحلام ولا يستطيع الإنسان تحقيق أي حاجة إذا لم يحقق ما سبقها، أي لا أستطيع إعطاء الطفل شعورًا بالأمان إذا كان الطفل جائعًا، وأيضًا لا يمكن أن أدمج الطفل مع الجماعة وهو لا يشعر بالأمان.

وهذا شيء مهم أنتبه عليه عند تربية ورعاية أبنائي وأن أحاول أن أحقق جميع احتياجات الطفل، أي تقديم الطعام والشراب له، وتقديم الحب والأمان له، وتعزيزه ودمجه مع أقرانه، من المهم جدًّا أن أخصص وقتًا لأبنائي أستمع لهم ومعرفة مدى تفكيره أو ما يشغل ذهنه ما يحصل معه، مهارة الاستماع تقوي علاقة الطفل مع الوالدين وتشعره بالأهمية وأيضا تعزز ثقته بنفسه مما يجعله قادرًا على إقامة العلاقات الاجتماعية، وقادرًا على الإنجاز وتحقيق أهدافه وأحلامه.

لا أنتظر من فلذة قلبي أن يصنع لي ستارة من الألماس وأنا قد قدمت له قماشًا.

جميعنا نشفق على الأمهات والآباء الذين وجدوا في دار الأسرة البيضاء ونلوم أبناءهم، أعيد وأكرر أنه يوجد ابتلاءات في الأبناء في هذه الدنيا، ولكن لا ننكر حقيقة سوء معاملة الأهل لأطفالهم وعدم رعايتهم بالشكل الصحيح.

أرى بعض الأمهات العاملات في زمننا الحالي تعمل وتحقق ذاتها على حساب أبنائها ووقتهم، لا أقصد بأن تفني حياتك من أجل أبنائك، لكن أعطهم حقوقهم فعندما أترك طفلي من الساعة السابعة صباحًا حتى الخامسة مساءً في الحضانة، كيف تتوقعين طفلك أن يتعامل معك عندما يكبر هو أيضًا؟ سيتركك في أي مكان لمدة طويلة من أجل ذاته وزوجته وأطفاله، وأعلم أن بعض الأمهات سوف تقوم بمهاجمتي، ولكن أنت كأم عندما تعملين من الصباح إلى المساء، وتعودين للبيت ولديك أعمال منزلية وضغط، في أي نفسية سوف تسمعين لأبنائك أو تقومين باللعب أو إعطائهم حقهم من الحنان والأمان؟ ومهما كانت مربية الأطفال التي تضعين أطفالك لديها حنونة ومعطاءة فلن تعامل ابنك كابنها؛ لأنه

ليس كذلك، ومن الممكن عندما ينضج أو تنضج ابنتك وتبدأ برحلة البحث عن وظيفة ولا تستطيع العناية بك فمن الممكن أيضًا وضعك في مكان لرعايتك وإحضار الطعام والشراب لك كما كنت تفعلين. وليس مقصدي ألّا تعملي، لكن من الواجب عليك تنظيم وقتك وأن تعملي أو تتعلمي، لكن ليس على حساب أبنائك وأن يكون هو من أولوياتك، فطفلك بحاجة إلى وجود مصدر أمان له أكثر من مصدر المادة.

فعند تقديم التربية السليمة لأبنائنا ننتبه إلى أسلوب التأديب، لا أستخدم العقاب والضرب والتهديد والتوبيخ بحجة أنه نحن تربينا على هذا، ونعتقد بأننا لمجرد أن كبرنا وتعلمنا وأصبحنا مسؤولين فهو بفضل التربية العنيفة، لا على العكس نحن حققنا من إنجازاتنا، لكن كم عدد النفسيات المشوهة والعقد النفسية وعقد النقص التي تولدت لدى أجيالنا! أي جميع السلوكيات غير المرغوبة لدى الأشخاص هي ما كانت إلا نتيجة طريقة تربية غير مسؤولة.

وبذات الوقت الابتعاد عن الدلال الزائد بحجة لا أريد أن أربي ابني على الحرمان.. لا، فخير الأمور أوسطها لأن الدلال الزائد يجعل الإنسان غير مسؤول غير قادر على اتخاذ القرارات ولا مبالي ولا يتقبل النقد ولا يتقبل كلمة لا، فالأشخاص النرجسين هم بالأساس أشخاص تدللوا بطريقة مبالغ فيها.

فعند تربية أبنائي أستخدم هذه الأساليب:

-**أسلوب التوجيه الإيجابي:** أي التركيز على السلوك الذي أرغب به وليس الذي أريد تركه، أي بمعنى بدلًا من أن أطلب من طفلي عدم الصراخ، أطلب منه الهدوء، وبدلًا من أن أغضب على طفلي وهو يتكلم بنبرة مرتفعة وأخبره بأنه لا يتكلم معي بهذه الطريقة، بإمكاني أن أخبره أن يتحدث بصوت منخفض، وهكذا؛ لأن العقل البشري لا يتقبل كلمة لا، فعندما أقول له ألّا يصرخ فسوف يستقبل الدماغ كلمة الصراخ من دون لا.

-**أسلوب قلب الأدوار:** أي أعطي الطفل فرصة للتفكير.. إذا كان مكان هذا الشخص ما شعوره؟ أو ماذا كان ردة فعله؟

-**أسلوب التجاهل:** ليس كل سلوكيات الأطفال تحتاج تعديل وانتباه وردة فعل، في بعض الأوقات يكون التجاهل هو العلاج وتحديدًا أن الطفل أغلب سلوكياته لاستفزاز الأم وأخذ ما يريده، فعندما تتجاهله أول مرة سيكون على دراية أن هذا السلوك سواء كان الصراخ أو البكاء لن يجدي نفعًا، ويحاول بأسلوب آخر، فعندما أعلم طفلي أنه بهذه السلوكيات لن أعطيك ما ترغب وسأحقق لك ما تريد عندما تتحاور لدي أو تقنعني أو أو.. فهنا الطفل يتعلم أساليب التعامل والطلب..

فمثلًا جميعنا عندما نذهب إلى البقالة أطفالنا يرغبون بأخذ كل شيء هناك، والأم أو الأب ليس دائمًا بمقدوره إحضارها للطفل، وحتى ولو بإمكانك إحضار ها ليس كل ما يتمناه المرء يدركه، أي يجب علينا أن نعلم الطفل أنه ليس كل شيء تريده سوف تأخذه، فهنا في البقالة إن رأيت ابنك بدأ في البكاء وقد يرمي نفسه على الأرض كي تشعر بالحرج وتقوم بشرائك له فهنا عليك أن تستخدم أسلوب التجاهل؛ حتى لا

يتعلم طفلك أساليب أخذ ما يريد منك بهذا الأسلوب، فهنا عندما تتركه وتمشي سوف يشعر بالخوف ويعاود اللحاق بك، وفي بعض الأوقات يأتي لديك شخص يدعى المعطاء صاحب الجود والكرم، ويخبرك بأنه هو يريد شراء القطعة له، إياك أن تخجل وتشتري أنت القطعة؛ كي لا يتمنن عليك أحد، ففي الحقيقة هنا ارفض بأدب وأخبره بأنك لا ترغب بإحضار هذه القطعة له، وليس موضوعًا ماديًّا، وهنا طفلك تصله رسالة أنني لا أستطيع إحراج والداي أمام الأغراب، لكن إن أحرجت فسيبقى طفلك على هذا المنوال خلال حياتك منذ طفولته حتى ريعان الشباب، فبعد ١٥ عامًا سوف يأتي ليطلب منك الذهاب مع أصدقائه الذين تمانع رفقته معهم أمام أصدقائك؛ كي يحرجك وتوافق على طلبه، ولكن انتبه هذا الأسلوب ليس على جميع السلوكيات، استخدمه فقط عندما لا يشكل خطرًا على حياته، أي لا أقوم بتجاهله عندما أراه يخنق نفسه وهو يحاول لفت الانتباه أو بلع شيء خطر أو اللعب بأدوات حادة.

-**إعادة تمثيل الموقف:** إعطاء الطفل فرصة ليعدل سلوكه والتصرف بطريقة أفضل، اي مثلًا عندما ابنك يتصرف معك بغلاظة وصوت مرتفع إياك أن تبدأ أنت أيضًا بالصراخ عليه وإعطائه محاضرة بالتربية والاحترام كما يفعل الأغلب من الآباء، فبإمكانك إخباره بأنك الآن ستخرج وتتمنى منه ردة فعل أخرى، وبالفعل أخرج وأعود إليه بعد قليل، وأسأله هل كان كلامه وردة فعله صحيحة؟ ومحاولة معرفة السبب وراء إنزعاجه وإذا كان يود إخبارك الآن أو في ما بعد عن سبب إنزعاجه، فأنت مستعد للاستماع له.

جميع الوالدين محاسبين عن أبنائهم؛ فكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، أي لا يأتي طفل إلى هذا العالم منشئًا تنشئة صحيحة وكاملة.. لا، جميع الأطفال بحاجة إلى تعب وجهد وصبر وقدوة حسنة، وهذه جدا مهمة؛ حتى يخرج ابني ابن صالح، وعند تربيتي لابني أريد أن أنوّه على موضوع جدا مهم، يغفل عنه مقدمو الرعاية وهو الخصائص العمرية، أي يوجد سلوكيات لدى الأطفال، من الطبيعي أن يتصرفها الطفل ولا نقوم بالحكم عليه من خلالها، أي في عمر معين يبدأ الطفل برحلة الاستكشاف والفضول، ويعبث بجميع

الأشياء الموجودة، ويمكن أن يقوم بإفسادها أو إفساد ألعابه، فهذا الأمر طبيعي حيث يطور عنده مهاراته ويغذي الدماغ ويوسع من مداركه ويشبع فضوله تجاه الأشياء، والمشكلة تكمن بعدم اكتراث الطفل في هذا العمر بعدم جذب انتباهه للأشياء، وأيضًا الأطفال يكون لديهم حركة كثيرة وتحديدًا الذكور، فيكون يأكل ويلعب ويركض ويقلب البيت رأسًا على عقب، وبعد ذلك تأتي صديقة لك ليس لديها أي علم بخصائص الطفل العمرية وتشغل ذهنك بأن طفلك يعاني من فرط حركة، وتبدأ الأم والأب هنا بمراجعة الأطباء والقلق والخوف، وليس جميع الأماكن التي نذهب إليها قد تكون ثقة لعرض حالة طفلي لها، فأنتبهُ جدًّا عندما أريد أن اشخص طفلي؛ لأنه يوجد الكثير من الأماكن التي تتاجر بمثل هذه الأعراض عند الأطفال، فهنا يكمن دوري كأم أو أب..

أن ألاحظ تصرفات طفلي، وأيضًا القراءة من كتب موثوقة عن خصائص طفلي الطبيعية، وحضور جلسات توعوية تساعدني على فهم طفلي والتعامل معه. فالتثقيف بجوانب طفلي سيمكنني من معرفة متى يكون سلوك طفلي وأن أتجاهله، ومتى غير مقبول على التعديل عليه، وغالبًا

جميع سلوكيات الطفل سواء كانت طبيعة أو غير طبيعية فالتعديل يكون سهلًا نوعًا ما، حيث كلما وجهنا انتباهنا لطفلنا واكتشفنا المشكلة مبكرًا كان التعديل أسرع.

*****

عند تربية الأبناء من المهم العدل وعدم التمييز بين الأبناء؛ لأن ذلك قد يولّد الكراهية والبغضاء والغيرة، وقد مَنَّ علينا الإسلام والقران الكريم بتوضيح أثر الغيرة التي قد تنشأ بين الأبناء لمجرد شعورهم أن الأب أو الأم تميل إلى أحد الأبناء، وكانت قصة سيدنا يوسف عليه الصلاة والسلام وإخوته دليلًا واضحًا للانتباه لهذه الغيرة، بالرغم من أن أخوة سيدنا يوسف كانوا صالحين ومع ذلك وضعوا مكيدة لأخيهم، فالغيرة تذهب العقل إن كانت في غير محلها، فما الذي أجنيه إذا كان لدي الأبناء قلوبهم تغار من أحد إخوتهم بسبب تمييزي له؟

في بعض الأحيان يميل الإنسان إلى محبة ابن على باقي الأبناء، وهذا شعور فطري طبيعي، ولكن يجب عليك ألّا تظهره، يبقى داخلك ولا تُشعِر أي أحد من أفراد العائلة أنه المفضل لديك، فمحبتك لأحد أبنائك أكثر من غيره شيء لا

تستطيع التحكم به ولا تؤثم عليه، ولكن تمييزك له وإشعار أشقائه بذلك تحاسب على ذلك.

أما النوع الآخر من التمييز وهو التمييز بين الذكور والإناث، وللأسف أغلب مجتمعاتنا العربية تنظر للذكر لمجرد أنه ذكر كأن لديه الوسام الذهبي في فعل أي شيء يرغب به، وكأن الحرام يصبح مباحًا له، والأنثى على العكس تمامًا. ويُنظَر للمرأة على أنها عار، وأي سلوك تقوم به فهو حرام لمجرد أنها أنثى، وليس بما يحكم الشريعة الإسلامية، فمجرد النظر إلى القصاص بهذه الطريقة للأسف سوف ننتج للمجتمع ذكورًا غير مسؤولة وإناثًا مكبوتة، وتنتظر الخلاص منها؛ لأنه لا يوجد أساس سليم يسيرون عليه، لكن لو أننا وضعنا الدين الإسلامي وأحكامه للأنثى والذكر كما هي وكما أوصانا قدوتنا سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، سوف يتغير المجتمع ويرقى ولن نحتاج لا إلى حقوق الطفل ولا حقوق المرأة؛ فالإسلام أكثر شيء أنصف المجتمع ككل سواء الرجل أو المرأة، لكن نحن دائمًا نسعى إلى العمل بجهد وليس بذكاء.

فمن أقل الأعمال الروتينية التي أراها في مجتمعاتنا وتثير مشاعري بسلبية، عندما أرى الرجل لا يتقبل العمل إلا خارج

المنزل، ويرى من العار على رجولته أن يساعد أمه أو زوجته أو شقيقته في عملها بالبيت، ويراها ليست من سمات الرجولة.

ياعزيزي الرجل، والله لا ينقص من رجولتك شيء، فأرجل منك وأكرم منك وأكثر خلقًا وخلقا كان يساعد أهل بيته وهو نبينا محمد صل الله وعليه وسلم،

فكيف تقبل أنت على نفسك أحدًا أن يقوم بخدمتك وغسل ملابسك ووضع الطعام إلى حجرك؟ ولولا القلق من أن تصفع لا يكون لديك أي مشكلة بأن يتم غسل يديك وأنت جالس بمكانك، وأنت تعامل حياتك في هذه السذاجة من الاتكالية على الغير، كيف ستكون قادرًا على تحقيق أهدافك وآمالك؟ كيف ستكون قادرًا على تحمل المسؤولية تجاه الحياة وأن تمسك زمام الأمور من مكانها الصحيح؟ البعض يقول وما علاقة ترتيب سريري بالنجاح والإنجاز؟ له علاقة يا عزيزي، فالإنسان عندما يكون لديه شيء سيفعله عندما يستيقظ قبل الذهاب إلى عمله سوف يتعلم السرعة في الإنجاز، وسيتعلم إدارة الوقت وتنظيم المهام والأولويات، سيقدر قيمة الدقيقة في حياته، لن يكون لا مبال تجاه أي شيء مهما كان بسيطًا، سيتعلم أن يكون مسؤولًا عن ذاته

بالكامل ولا يحتاج إلى أحد حتى لو كان هذا الشخص أمه أو زوجته، فماذا ينقصه لكي يكون بحاجة إلى أحد ليعيله؟ هل مبتور اليدين أم ينقصك العقل والرشد لكي لا تدرك ما هو واجبك تجاه احتياجاتك؟

في الزمن القديم كان يعم الجهل في العالم، بحيث لا أحد من أجدادنا يتقبل العمل ضمن أيديولوجية المنزل، لكن أمتنا اليوم على قدر عالٍ من الانفتاح والتطور للتعلم.

فدعونا نسعى لتغيير أديولجية فكرنا ونتطور لنستطيع بناء مجتمع سليم بعيدًا عن الجهل.

والله إني لأفتخر ببعض شباب وشابات المجتمع الأردني الذي كان من محض الصدفة الجميلة التي تعرفت إليهم بمشروع غير ربحي، وكنت أرى إتقان بمثل هذه الأعمال أكثر من الفتيات، وكان الأثر الإيجابي واضح على شخصياتهم وتعاملهم واحترامهم للآخرين، وكنت أرى بدهشة طريقة نمط حياتهم، كيف يعملون في مهنهم بإتقان، وكان لديهم هواياتهم وأعمالهم التطوعية، بالإضافة أنه من خلال معرفتي ببعض الأشخاص بعمق، كنت أرى كيف يمارسون بمثل الأعمال هذه في بيوتهم من غير شعورهم بنقص في رجولتهم، وهذه

التجربة تحديدًا كان لها أثر إيجابي ونقلة نوعية كبيرة في تفكيري.

فأنا من الأشخاص الذين كانوا يخرجون إلى مكان عملهم أو دراستهم أترك سريري كما هو لوالدتي، وكانت دائمًا حجتي الساذجة أني لا أستطيع ترتيبهم بسبب ضيق الوقت، وكانت والدتي الجميلة تشفق علي، ولا تطلب أي شيء لمساعدتي مما علمني نوعًا من اللامبالاة، ولكن بدأ الأمر بتطوعي، وكان له أثر على شخصيتي، بالبداية بدأت أشعر بالذنب أنني أساعد الآخرين ومن هي أحق بهذه المساعدة لا أساعدها، فبدأت بأنه اليوم الذي أذهب إليه إلى هذا المكان الذي أتطوع به أعمل جميع ما هو مطلوب مني قبل الخروج، وكنت لا أحب أن أتأخر على المكان أيضًا، فصدقًا لدى هذا المكان مكانة في قلبي ثمينة، فبدأت بتنظيم وقتي بحيث أستيقظ قبل بوقت أكثر وهكذا حتى بدأت أشعر بالمسؤولية أكثر تجاه كثير من الأمور في حياتي وليس فقط بما يخص الأعمال المنزلية..

أصبحت أقدّر قيمة الدقيقة في حياتي، وأن أسعى جاهدًا ألّا يمر يومي دون تحقيق أي إنجاز مهما كان بسيطًا، وعندما أخلد إلى النوم أبدأ بمحاسبة نفسي على جميع يومي من

لحظة استيقاظي إلى أن تغمض عيني، وكان لهذه الأمور أثر إيجابي على نفسيتي وشخصيتي وحتى استحقاقي لنفسي..

فلذلك أقول: لا تربوا أبناءكم على الدلال الزائد؛ لأنه ينتشل أهم حس لديهم وهو حس المسؤولية.

إن دماغ الإنسان عبارة عن وصلات عصبية متشابكة، وكل وصلة عصبية مسؤولة عن مهارة معينة عند الإنسان، وجميعنا نظن أن الإنسان لمجرد وصوله لعمر العشرين أنه أصبح واعيًّا وناضجًا ومسؤولًا عن نفسه، والوالدان دائمًا بلوم وعتاب ابنهم لمجرد إخفاقه بعمله أو دراسته، وفي الحقيقة أن الدماغ يكتمل على عمر الخامسة وعشرين عامًا، إذا تم التعامل مع هذا الدماغ معاملة سليمة فكل سلوك أنت تتعامل معه كمقدم رعاية لابنك أما ينسج هذه الخلية أو يهدمها، فهذه الخلايا تشبه شبكة العنكبوت متصلة ومترابطة ببعضها بعضًا، فيجب علينا أن نحسن بناءها. وأهم وصلتين عصبيتين تتكونان عند بلوغ الخامسة وعشرين عامًا هما المسؤولتان عن التخطيط والمسؤولية، فإن لم تستغل من الطفولة إلى بلوغه هذا العمر وتعليم ابنك وترويضه على التخطيط وحس المسؤولية من خلال تعاملك معه فإنه

سيكون بليدًا غير مسؤول عندما يكبر، فاليوم نرى كثيرًا من الشباب والمقصود هنا إناثًا وذكورًا أعمارهم تتجاوز الأربعين ولا يستطيعون تحمل مسؤولية قطة..

أو رجل عمره خمسون عامًا ويراهق كما في مصطلحاتنا، في الحقيقة أنه يوجد لديه وصلات عصبية غير مكتملة لهذا السبب نرى منه السلوكيات غير المناسبة لأعمارهم وليست مراهقة، فللأسف هو يعاني من قلة في التربية وليس الإهانة من القصد من هذا المصطلح، فهو بالحقيقة مقدمو الرعاية المسؤولين عنه قصروا ولم يقدموا له التربية الكافية ليكون ناضجًا ومسؤولًا وقادرًا على التخطيط.

أحسنوا لأبنائكم وهم صغار؛ لتحظوا بخطواتهم العظيمة وهم كبار.

ملح الحياة (الخلافات الأسرية)

الخلافات الزوجية

من الطبيعي في حياة أي شريكين في الحياة أن يتشاجرا أو أو أو.. ولكن ليس من الطبيعي أن يكون أمام الأبناء، فبعض الأزواج ينسون أنفسهم عندما يغضبون، ويبدؤون باللوم والعتب والصراخ، ويمكن أن تصل إلى الأذى البدني وجميعه أمام نظر الطفل وكأنه غير موجود، وللأسف هنا تكون أنت بيدك تدمر طفلك نفسيًّا وبدنيًّا وفكريًّا. فببساطة أنت تقوم بجميع أنواع الأذى لشريكك أمامه ويراه، ولكن عندما تقوموا بإصلاح ما دمرته يكون بالسر، فلا تقول لها أو تقولي له: اعتذر عمَّا بدر مني، فأنت تبني في طفلك الخوف والقلق والضعف، وقمت بإرسال رسالة له كيف نتشاجر، وكيف نبدع في الأذى، ولكن نشكرك بعدم تعليمه كيف الإصلاح وكيف الاعتذار، وكيف نصحح الأخطاء، وكيف نمسك أنفسنا عند الغضب، كيف نتحكم بانفعالاتنا، فعندما يأتيك ابنك إلى المنزل قام بأي عمل عنيف أو هو قد تم تعنيفه أيضًا، أنت تغضب فإذا هو قام بالعنف تبدأ بموشح أنه غير متربي وعنيد وغير إصدار الألقاب، ويمكن أنت أيضًا تقوم بضربه على هذا السلوك بصفتك أب أو أم وتسعى لتربيته وإصلاحه،

ولا تعلم أن الخلل بك أنت لا بطفلك، والحالة الثانية أن طفلك يتم تعنيفه بسبب سكوته أو ضعفه عن أخذ حقه، وما لا تدركه يا عزيزي، أنك أنت لم تعلمه كيف يأخذ حقه بطريقة سليمة؛ فهو تعلم منك أنت وأمه شخص غاضب والثاني إما غاضب أو خائف ولا يستطيع التكلم، وللأسف أرى كثيرًا من الوالدين يزرعون مبدأ (الي بضربك اضربه)، ولا يعلم الأب أنه هنا يزرع معاني العدوان عند طفله، فليس هذا هو الدفاع عن النفس، المقصود به الدفاع عن النفس هو أن أعلّم ابني ألّا يسمح لأحد أساسًا بضربه أو إهانته من خلال مهارات وسمات أبنيها لدى طفلي.

البدء بالبحث عن حلول لمشاكلك هي نصف الحل، تخيل كم الموضوع بسيط! فعند الغضب صدقًا لن تجد الحل؛ لأن عقلك هنا في سبات عميق لن يرسل ولن يستقبل أي شيء بوضوح، أعلم أننا عندما نشعر بالغضب من موقف معين يصعب علينا التحكم في انفعالتنا؛ لهذا يجب علينا بالقيام دائمًا برعاية ذات لأنفسنا، عمل شيء يسعدنا، تجديد العلاقة الخروج برحلات، وليس من الضروري أن تكون رحلات مكلفة الثمن لنستمتع، السعادة تكمن بالأشخاص

وليس بالمكان، فعندما تشعر أن علاقتك الأسرية متزعزة ولا أحد يتقبل كلمة من الطرف الآخر، شدوا رحالكم واخرجوا وجددوا علاقتكم؛ كي لا تتفاقم الأمور وتصل بينكم إلى الطلاق والتشتت الأسري الذي قد يحصل بسبب تراكمات وتفاقم أمور بسيطة لو تم حلها من البداية لما وصلت إلى ما هي عليه.

فن الاعتذار

لغة الاعتذار قد تكون سهلة ولا تحتاج إلى تعقيد، ولكن للأسف ربط المجتمع للاعتذار بالتقليل من ذاتها هنا تصبح مشكلة.

رحلتنا في هذه الحياة قصيرة جدًّا، وقد تمضي برمش العين، وفي ليلة وضحاها من الممكن أن نستيقظ على خبر انسحاب أحد الأشخاص من هذه الرحلة، ومن الممكن أن نكون مقصرين ومخطئين في حقوق بعضنا وحينها فقط نشعر بالذنب؛ لأننا لم نبادر ونعتذر.

الاعتذار لا يقتصر على عمر معين، أي لا يوجد قانون ولا تشريع يخبرنا أن الطفل فقط هو من يعتذر أو الصغير دائمًا هو من يعتذر من الكبير والمرأة هي من تعتذر من الرجل هذه هي قمة الجهل..

الاعتذار على من يخطئ سواء كنت كبيرًا أو صغيرًا رجلًا أو امرأة.

للأسف نحن البشر دائمًا نستضعف من يبدأ بالاعتذار، وتصلنا رسالة أنه هو المخطئ الوحيد، واعتذاره دلالة على أنه ندم، ولكن في الحقيقة الشخص الذي يبادر يكون لديه السلام النفسي، الذي يعتذر هو في الواقع لا يريد أن يخسرك ولا يريد أن يأكله الندم إن جاءتك المنية.

ولو جئنا للواقع والمنطق لا يوجد أي مشكلة يكون المخطئ هو شخص واحد وغالبا تكون بسبب سوء تفاهم أو جهل أو طرف ثالث أشعل نيران الفتنة بينهم، فلنجعل حياتنا تمر بسلام أكثر وألّا نخسر أشخاصنا المفضلين لأسباب سطحية.

أيضًا الاعتذار بين الآباء والأبناء ليس فقط مقتصرًا على الابن أن يعتذر من والديه عند ممارسته لنوع من الخطأ..

على الوالدين أيضًا المبادرة في الاعتذار لابنه أو ابنته عند إلحاق الضرر بابنه، بالطبع أغلب عائلات المجتمع إلا ما رحم ربي تمارس طريقة الاعتذار وكأنها طقوس للشعب العربي.

عندما يقوم الوالدان بإحزان أحد من أبنائهم ويندم على ذلك، الأم تقوم بطبخ الأكلة المفضلة كنوع من الاعتذار، والاب يبدأ بتلطيف الجو بكلمات المداعبة التي يمكن أن تفقد ابنهم ثقته بنفسه طوال حياته (أنه يعني خفة دم من الأب.)

فكيف للجيل أن يتعلم لغة الاعتذار وأنها ليست باهانة!؟

فعلى الأبوين أن يذهبا للطفل وأن يعتذرا ويبررا موقفهما، ليس فقط من أجل أن يتعلم ابنكم أن يعتذر عن أخطائه بل من أجل ألّا يقبل بحق ذاته أقل من الاحترام، ومن يخطئ بحقه عليه أن يعتذر وإلا لا احتاجه في حياته..

ويتعلم الإنسان في حينها متى الاعتذار يكون قوة ومتى يكون ضعفًا، ومتى أبادر ومتى لا، فنحن لن نصل إلى هذه الثقافة إلا إذا بدأنا بتربية أبنائنا بهذا الأسلوب، غير ذلك فسنبقى في هذا الجهل إلى آخر يوم نعيشه في هذا الكوكب.

نرى الكثير من الأشخاص كلمة "أعتذر" كانت ستحل خلافًا كبيرًا، ومن غيرها سوف تقطع الوصل بشكل أبدي.

الانفصال الروحي

الانفصال الروحي

أغلب الأزواج غير المتفاهمين وغير المستقرين نفسيًّا أو فكريًّا يستمرون في العلاقة من أجل أبنائهم أو من أجل ألّا يتكلم المجتمع عنهم، أو خوفًا من تدمير العلاقات الأخرى تحديدًا إذا كان الأزواج بينهم صلة قرابة، فيستمرون في العلاقة بالاسم، ويستيقظون على مشكلة وينامون على مصيبة، ويعيش أفراد العائلة أجمع من أبناء إلى آباء بتوتر وقلق دائم؛ فهم لا ينفصلون ولا يجدون حلولًا لهذه المشاكل.

هنا إذا أردت أن تستمر من أجل ما ذكرت قبل، واخترت القرار أن تُبقي عائلتك واجبك تجاههم أن تكمل معروفك وتحاول تصلح ما بينكم، ووضع يدك على مكان الجرح ومداواته بالعلاج المناسب، فكم طفل يعيش بكنف أم وأب وقد أصبح لديه عقد نفسية ونقص بسبب وجوده بهذا الكنف! لا تظن باستمرارك بهذه الأسرة مع وجود هذه المشاكل أنت هنا تعلم مصلحة ابنك، أنت تدمّر شخصيته أو تحافظ على صلة القرابة، إن كانت العلاقة تصلك بالعمومة

أو غيرها فكلما استمررت بهذه المشاكل زاد حقد العائلة على بعضها بعض.

الحوار في هذه اللحظات مهم جدًّا وإن لم تستطع الحوار اذهب إلى الأماكن المختصة بالإصلاح الأسري؛ فهم يهيئون لك جميع الأساليب التي تستطيع أن تصل فكرتك إلى شريكك، وأيضًا فهم ما يقصده شريكك.

أغلب قضايا الطلاق التي كانت تلجأ إلى الإصلاح الأسري كانت بسيطة، لكن عدم حوارهم واستماعهم وفهم احتياجات بعضهم بعضًا هي ما جعلتهم يتخذون مثل هذا القرار.

صدقًا كانت أول مشكلة أشاهدها عندما كنت أتدرب في المحكمة الشرعية، وذهلت عندما سمعتها لبساطتها، لكن كانت تؤدي بهم إلى الطلاق والتفكك الأسري، وتشرد أربعة أطفال.

كانت الزوجة تعمل ولم يكن الزوج يعترض على عملها، لكن كانت مشكلته أنها تتجمل خارج المنزل، وتهتم بمظهرها، وعندما تعود إلى المنزل تكون في أسوأ مظهر لديها بحضرة

زوجها، وللأسف الزوج لم يحاول إيصال فكرته لها أو تنبيهها للموضوع أو حتى لم يحاول أن يتفهم ما تمر به، فكان يختلق المشاكل على أتفه الأسباب، وهي لا تستطيع معرفة ما يدور في ذهنه، وتظن أنه زوج سلبي ولا يستطيع التفاهم معها، ويستمع لكلام والدته وشقيقاته، فيصب غضبه عليها.

وعندما استمعت إلى الطرفين، توصلت إلى أن كل زوج يعيش في عالم ولا ينظر من منظور الشريك الآخر، والشريكين لا يتحملان الكلمة من كلا الطرفين.

وكانت الدهشة لهم عندما كانت الجلسة النهائية، وهي مواجهة الشريكين وإعطاء فرصة لكل أحد منهم بالتحدث دون مقاطعة، وعند استماعهما لبعضهما تبيّن أنه لا أحد فيهما يفهم ما مشكلة الآخر، وكان لكل شريك منهما لديه وجهة نظر مقنعة ومبررة، واقتنعوا بآرائهم وما كان لهما إلا أن خرجا من الجلسة معًا متصافين، وكانت لهم العبرة أن يعبرا عما يشعران به أو ما يخطر في عقليهما، فنحن مهما كنا نتعامل بحسن النوايا وأصحاب العقول النيرة لن نجلس ونفترض ما يقصده الطرف الآخر.. لا نحن بمنجمون ولا بأصحاب

الحدس السريع، فبدلًا من الجفاء والتعبير عن نقصنا بالغضب علينا أن نصبه في المكان الصحيح ونصل إلى حل.

من أصعب ما قد تحاول المحافظة عليه في العلاقة هو أن تحافظ على مستوى الفهم الصحيح لما يدور حولك، فللأسف جميعنا نترجم أفعال الآخرين بناءً على مشاعرنا وبناءً على ما نفكر به، والأصعب هو عندما يكون الشريك مداركه محدودة، ويفهم كل ما تقوله بشكل خاطئ، وعلى الأغلب فهذا الشخص لديه سوء الظن بشكل مرتفع بحيث لا يستطيع إعطاء فرصة للشريك بالتوضيح أو حتى السؤال عمّا يقصده، وهنا تبدأ الصراعات والغضب.

في بعض الأحيان يحاول الشريك إعطاء فرصة للطرف الآخر؛ على أمل أن يتغير يتعدل بالعامية "يزوق على حاله"، لكن عادة ما تنتهي بالانفجار والتعبير الخاطئ، وليس فقط في العلاقات الزوجية حتى في علاقاتنا الاجتماعية. ومن خلال تجربتي تحديدًا لهذا الأسلوب فهو أسلوب ليس له أي أثر إيجابي، فأنا من الأشخاصِ الذين كنت أعامل الناس بهذا الأسلوب، أعطه فرصة ليتغير، أحسن الظن به إنه لم

يقصد، لكن وللأسف كنت أنفجر تمامًا في لحظة قد يرونها لا قيمة لها، وأنك قد تكون بالغت في ردة فعلك.

وليس بزمن بعيد أن أدركت هذا، لكن تعلمت أن تضع حدودك من البداية، وألا تعطي مجالًا لأحد بصنع منك ردات فعل أنت غير راضٍ عنها بلحظة ضعف،

من استطاع فهمك بشكل خاطئ يستطيع فهمك أيضًا بشكل صحيح، ومن لا يريد فأنت لا تحتاجه بحياتك مهما كان صلة قرابتك به، فما هو إلا امتصاص لطاقاتك وشغفك، ويجب عليك أن تركز على نقطة مهمة لا تعني له شيء، فجميعنا نضع ألف مبرر لشخص نريده، وهذا ما كنت أفعله عندما لا أود خسارة شخص، فإن لم يكن الطرفان لديهما نفس المبدأ فهم لا يصلحان لأن يكملا معًا، حيث سيبقى ترابط فقط بأماكن الأجساد لا الأرواح.

التعلق غير الآمن

كثير من البشر ما تربط الحب بالتعلق، سواء بالعلاقات الأسرية أو الاجتماعية.

والتعلق قد يكون طبيعيًّا إذا لم يؤثر على حالتك النفسية بطريقة سلبية أو يفقدك الشغف للقيام بأي مهام أو ربط سعادتك وحياتك في هذا الشخص والخوف دائمًا من فقدانه.

دعنا نعرف أنفسنا.. هل أنا تعلقي في ذلك الشخص طبيعي أم لا؟ جميعنا عندما نسأل عن محبتنا للشخص نجيب بأننا لا نستطيع العيش من دونه في لحظة الود والمحبة والاحترام بيننا وبين ذلك الشخص، في العقل اللاواعي نعتقد أننا لا نستطيع التخلي عنه، لكنه في الحقيقة هو أننا في تلك اللحظات لا شيء يجبرني عن التخلي عنه، ومجرد خذلان الشخص لي أو خيانته أو ممارسة أي نوع من الأذى فهنا أرى نفسي قادرة على اتخاذ القرار بالتخلي والانسحاب وممارسة أعمالي، بالإضافة لمشاعر سيئة قد أشعر بها بسبب ما تعرضت له، فمن الطبيعي أحزن ومن الممكن أبكي وأن أغضب لأبسط الأمور، جميعها نوع من أنواع التفريغ

الانفعالي نتيجة ما حدث معنا، بغض النظر عن إذا كانت هذه الطرق للتفريغ الانفعالي صحيحة أم لا. وأيضًا يوجد أشخاص لديهم وعي بأنهم قد يغضبون ويحزنون ويبكون، لكن يبدعون أيضًا بحيث يقومون بصب جميع هذه المشاعر بتعلم مهارة معينة أو إنجاز عمل مهم، وهذا من التفريغ الإيجابي، وهنا أتأكد بأن مشاعري طبيعية وتعلقي طبيعي.

لكن.. ما هو التعلق غير الآمن الذي يصل الإنسان به إلى أسمى درجات اليأس والخوف وعدم الشعور بالأمان؟

هو ربط حياتك وسعادتك وآمالك ومصيرك بوجود هذا الشخص، والحياة إما معه أو لا حياة، وهناك شخصيات معروفة عبر التاريخ التي أقدمت على الانتحار بسبب العشق، وفي الحقيقة هذا ليس العشق هذا هو التعلق غير الآمن.

فالحب والعشق وجميع هذه المشاعر هي مشاعر إيجابية، يتسم من يحملها بالطاقة والحيوية والإيجابية، فالحب وجد للسعادة والاستقرار وإعمار الأرض والتطور، فمن غير الحب لا يوجد سعادة ولا يوجد حياة، والمقصود بالحب حبنا تجاه العالم أجمع، وليس شرطًا بين فتاة وشاب.

فمثلًا عندما نعمل في بيئة عمل يتسم كادرها بالحب والسماحة ترى العمل مريح وممتع ويمضي سريعًا مهما بدا أنه عمل شاق، ولكن لو عملنا في بيئة عمل كادرها ضاغط لا يحبون بعضهم بعضًا، ترى التشاؤم وعدم الارتياح بالمكان، والخوف من أي زلة؛ لأنك على دراية بأنه لا يمكن لشخص لا يحبك أن يساعدك إلا إذا كان يفصل بين مشاعره وإنسانيته.

فنرى بعض الأزواج لديهم تعلق غير آمن، وهي تدعي أنها حب، وهي بنسبة أعلى عند الإناث، فتراها معنفة ومعرضة لجميع أنواع الأذى النفسي والجسدي وتعدد الخيانة، ومن الممكن أن يهددها بالطلاق على أبسط الأسباب، وتقبل باسم الحب وتبقى صامتة ولا تتكلم ولا تحاول التغيير من الحال؛ خوفًا من أن يتخلى عنها، هنا هي لا تحبه هي متعلقة به، ومن الممكن إن تخلى عنها ذلك الشخص أن تؤذي نفسها أو أن تتوسل إليه لتبقى معه، وجميعنا دائمًا نحكم على تلك الشخصية أنها لا يوجد لديها كرامة، لكن بالحقيقة لا علاقة لهذا الأمر بالكرامة، لا يوجد إنسان ليس لديه كرامة، لكن الخوف هو ما يدفعها لفعل أمور مثل تلك، وهذا بحد ذاته خلل ومشاعر وصدمات اكتسبت منذ طفولة الشخص

وعززت، وللأسف لا أحد يقوم بمساعدة هذه الفئة بالطريقة الصحيحة بل نلجأ بنعت الشخص بصفات تزيد من الأمر سوءًا.

التعلق موجود بجميع البشر منذ طفولتهم بطريقة معينة، وبناءً على تعامل الوالدين لهذا الطفل إما تكون بطريقة طبيعية أو تتحول إلى تعلق غير آمن.

معظمنا عندما التحقنا بالروضة في أول يوم أو أسبوع كنا نبكي ولا نريد أن نبقى مع أننا كنا نحلم بالالتحاق بها، خاصة إذا كان الطفل لديه شقيق أكبر منه ويذهب إلى المدرسة، ولكن شعور الطفل في أول يوم بالروضة هو أنني أريد أن أبقى، لكن لا أريد أن تذهب أمي إلى البيت؛ لأن الطفل باعتقاده أنها سوف تذهب ولن تعود، وسأقضي حياتي هنا، هذا ما يفكر به الطفل، لا يوجد لديه سيناريو أنني بمجرد قرعت الساعة الثانية عشرة سوف ينتهي الدوام، وتأتي أمي لأخذي إلى البيت، ومن هنا تتبنى للإنسان هذه المشاعر السلبية أو الصادمة، أي أن تقوم الأم بتركه يبكي وتخرج من المكان، يمكن أن نراها الآن من السذاجة أن أكون شخصًا لدي بعض الاضطرابات بسبب مشاعر أو مواقف في طفولتي أشعرها،

لكن بذلك الوقت كانت هذه مشاعر مهمة ولم تمتلئ في الفؤاد بطريقة سوية بل موجودة بطريقة مشوهة.

ومن أصدق ما أخبرتنا به أجاثا كريستي:

"ليس صحيحا ما يشاع بأن الأطفال ينسون بسهولة، فكثير من الناس يعيشون حياتهم وهم رهان لأفكار انطبعت في أعماقهم منذ سنوات طفولتهم المبكرة".

خلال تجربتي في العمل مع منظمة عالمية، أعجبتني سياسة تطبيق تكيف الطفل للخروج للعالم الخارجي عن المنزل بطريقة آمنة، حيث لا يشعر الطفل بمشاعر سيئة.

كان المشروع يتضمن برنامج يدعى "أهل وطفل"، وكان يعمل على فكرة استقطاب الأطفال الذين يبلغون من العمر (٤-٥) سنوات، ولا يسمح بحضور الطفل إلا وأمه تصطحبه، وكان يوجد جلسات للأمهات عن كيفية التعامل مع الطفل بطريقة إيجابية وبأساليب التربية الحديثة، والطفل يكون في الغرفة التي تجاورها يتلقى مجموعة من الأنشطة التعليمية والترفيهية، وكان الطفل على علم بأن والدته أيضًا بجانبي، تدرس كما أفعل أنا، وأنه عندما يحتاجها للذهاب إلى شرب

المياه أو حتى يريد أن يخبرها بشيء يستطيع الذهاب، فكنت أرى الأطفال يأتون من غير خوف ويستمتعون. بعض الأطفال كانوا في أول جلسة يبكون في أي لحظة يريد أن يتأكد أن أمه لم تغادر المكان، وبعدها يتكيف أنه نحن الاثنان نتعلم، وعند الانتهاء من الجلسة سوف نعود إلى البيت.

فهذا البرنامج جدًّا جميل وله أثره الكبير على الأطفال بحيث يتعلم الطفل كيف يكوّن علاقات صداقة، كيف يتعامل مع المعلمة، كيف يتحدث، كيف يعبر عن مشاعره، وأيضًا نقطة جدًّا مهمة الطفل يكون على ثقة كاملة أنه عند ذهابي إلى الروضة والمدرسة بمجرد وقت معين سوف ينتهي الدوام وأعود إلى منزلي، فمن الجميل أن نطبق هذا الأسلوب في جميع الروضات، ليس بالضروري أن تكون لمدة طويلة، يكفي أسبوعان أن تكون الأم، والتحدث معها حول أهمية هذا الأمر على أطفالنا، وهنا قد نكون زودنا الطفل بمشاعر الأمان.

ويوجد أطفال يتعرضون بطفولتهم إلى التخلي عنهم من قبل الوالدين سواء الأم تترك المنزل أو أن ينفصل الأب عن الأم ويبقى الأبناء مشتتون بين هنا وهناك، ويوجد بعض

الحالات التي تترك الأم الأبناء؛ لكي تعيش حياتها والأب كذلك، فيتم التخلي عن الطفل من الطرفين مما يجعل الطفل عندما يكبر لديه الخوف من أن يخسر علاقاته؛ لأنه دائمًا يشعر بشعور أنه غير مرغوب به، لا أحد يستحق أن يشعر ولو لثانية أنه لا يحب ولا يستحق المحبة.

ويمكن أن يفعل الكثير من السلوكيات المؤذية بحق من يقترب من الشخص المقترنة منه؛ خوفًا من أن أحدًا يأخذ مكانه أو عدم تقبل أن يكون قريبًا من أي أحد آخر، نرى هذه الحالات ونكتشفها بالغالب بعد الزواج، نرى بعض الأمهات عندما تزوج ابنها لا تستطيع أن تبعده عنها، وتنظر لزوجته على أنها عدوة لها وقامت باختطاف ابنها منها، وهذا هو سببه ليس(غيرة حموات) كما نعتقد بل هو التعلق غير الآمن الذي تعاني منه.

أو بعض الزوجات تبدأ باحتكار الزوج لها ولا تريد أن يخرج مع أصدقائه وتربط حياته لها فقط وتنزعج إذا كان قريبًا من أحد من عائلته، وقد تبدأ بتفرقتهم فإن لم تسيطر على حالتها وإدراكها لذلك، للأسف الحالات التي لا تنتبه

لنفسها ومحاولة مساعدة نفسها في نهاية المطاف سوف تصل إلى خسارة جميع من حولها.

لكن إن كبرنا وشعرنا بأننا نعاني من هذا التعلق.. هل نترك أنفسنا؟ وأن نترك مشاعرنا تؤثر على ما تبقى لنا من حياتنا؟ بالطبع لا، فإن لم يكن لدينا أشخاص يساعدوننا على الاستقرار العاطفي كزوج مثلًا يدرك أنه لديك تعلق به غير آمن فيساعدك للتخلص منه من خلال توجيهك، وأيضًا تعامله معك بأساليب تخدم مصلحتك بإمكاننا اللجوء إلى مختصين ومعالجين نفسيين يساعدونك للتخلص من هذا النوع من التعلق، لكن احذر من أن ترضخ لوضعك الذي أنت عليه.

فالتعلق إذا أصبح بهذه الطريقة سوف تصبح أسير المشاعر السلبية والغيرة وعقد النقص، وقد يصل إلى التقليل من استحقاقك لنفسك والتضحية المبالغ بها والتنازل عن كثير من حقوقك، وقد تصل إلى التنازل عن نفسك.

الطلاق

﴿الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ وَلَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا آتَيْتُمُوهُنَّ شَيْئًا إِلَّا أَنْ يَخَافَا أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (٢٢٩)

للأسف المجتمعات العربية تنظر إلى الطلاق على أنه عار، ومن ينفصل عن زوجته كأنه فعل الفاحشة وقد أجرم في حياته، وتبدأ النقاط الحمراء والسوداء حول ذلك الشخص خاصة على الإناث، فنجد بعض الأزواج يعيشون بجحيم وأولادهم في صراعات القلق والخوف والحزن؛ بسبب الأجواء التي تحيط بها، وجميع هذا من أجل ألّا ينفصلوا ويشتتوا أبناءهم، وتحديدا إذا كان بينهم من الأبناء إناثًا يخشون على سمعتهن وألّا يقدم أحد على التقدم لخطبتهن عندما يكبرن؛ بسبب أن والدتهن مطلقة.

وهذا هو الشتات الحقيقي أكثر من أن تنفصل عن زوجتك، فلنفرض أن الطلاق دائمًا دمار لما كان الله شرعه في الإسلام وجعله ضمن شريعتنا، ومن الأقوال الخاطئة التي

يعتقد بعض الناس أنها حديث نبوي أو آية قرآنية وهي.. "أبغض الحلال عند الله هو الطلاق"، فهذه ليست بآية وليس لها أي صحة عن السنة حتى، فهي أقوال نحن نتداولها لا يمكن أن يبيح الإسلام شيئًا ويكون مكروهًا عند الله، ولكن لا ننكر حقيقة أن له العديد من السلبيات التي قد تعود على الشريكين والأبناء، فليس من البساطة أن يعود الشريك إلى حياته السابقة؛ فقد تغيرت الكثير من الأمور في حياته، والأبناء دائمًا سيكونون بين الأم والأب مشوشين.

بالطبع نضع دائمًا الخيار الأخير أن يكون الحل هو الطلاق، بمعنى ليس على أبسط مشكلة نذهب إلى المحكمة ونقرر الانفصال.

فما علينا فعله عند الشعور أننا لا نستطيع الاستمرار في هذه العلاقة..

-**الخطوة الأولى:** محاولة دراسة المشاكل بيننا، والنقاش والحوار، ومحاولة عرض جميع المشاكل على الطاولة فأغلب مشاكلنا هي بسبب سوء التفاهم.

-**الخطوة الثانية:** إن لم نتوصل إلى نتيجة من خلال نقاشنا، محاولة إدخال شخص حكيم ولديه وعي ونضج وقادر على الإنصاف من أهلها أو أهله، وهذه من أوامر الله لنا كما ورد في الآية الكريمة من سورة النساء: ﴿ **وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَٱبْعَثُوا۟ حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِۦ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَآ إِن يُرِيدَآ إِصْلَٰحًا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيْنَهُمَآ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا** ﴾

وأتوخى الحذر عند قيامي بإدخال أحد لمحاولة الإصلاح أن يكون هدفه الإصلاح، ويفصل بين أنه من أي طرف، ومحاولة تقريب وجهات النظر، ومن أحب الأعمال إلى الله هي الإصلاح بين الناس.

-**الخطوة الثالثة:** بعد الخطوة الثانية إن لم يتم الإصلاح علينا الذهاب إلى المصلحين الأسريين الموجودين بالمحاكم الشرعية، وحقيقة هو يطبق بالأردن هذا الأسلوب بمجرد ذهابك للمحكمة للطلاق، فيخضع الطرفين إلى هذه الجلسة ومحاولة الإصلاح.

-**الخطوة الأخيرة:** إن انقطعت سبل الود والأمل من الاستمرار في هذه العلاقة وترى كشريك أنه هو الحل الوحيد فيمكنك الطلاق، وكل طرف يأخذ حقوقه والانفصال بمعروف واحترام، فمهما بلغت الخلافات بينكم، لكن كما دخلتم بمعروف عليكم الخروج منه بذلك، لا فائدة للعتاب ولا للوم والإهانات، والبدء بتثقيل الأمر على أحد الأطراف، فقلنا إن الله حلل الطلاق، ولكن بمعروف وإحسان، فلا ننسَ الفضل بيننا، وأن نبدأ بإطلاق الأحكام والإشهار بالعيوب؛ برغم كل ما حصل إلا أنه بالطبع كان بينكم أيام ومواقف جميلة مررتم بها، ويمكن أن يكون بينكم أطفال، فهنا من المهم جدًّا الانفصال باحترام وود، وليس لأجلك أو لأجلها إنما من أجل مصلحة أبنائكم.

لا تعتقد أنك عندما تخبر طفلك عن مساوئ والدته سوف يحبك أكثر منها أو العكس، أنت فقط تزرع لديه مشاعر الكراهية والضغينة، وتقول له الأمور التي لن تجرؤ أن تخبرها للشريك الذي انفصلت عنه، فلا تجعلوا أبناءكم تجارًا ووسطاء لمشاعركم السلبية؛ فهذا سيؤثر على علاقاته الاجتماعية وتحصيله الأكاديمي وحالته النفسية، وتزعزع

عواطفه تجاه والديه، فتخيل أنك تذهب إلى شخص لتسأله عن منتج معين، ويبدأ بالذم، وشخص آخر يمدح تخيل مدى الحيرة التي تصل إليها، فماذا لو كان الأب ينعت الأم بصفات سيئة؟ والأم تقوم بتحريضه على أبيه؟ فكيف له أن يميز من يحبه من هو خير من هو جيد؟ فلماذا لا ننفصل ونترك الأطفال بسلام داخلي جيد؟ فماذا ستخسر لو قمت بذكر الصفات الجميلة بالأم؟ بنهاية الأمر هي والدته لن تكون سيئة مع طفلها مثل ما أنت تعتقد. وأنت كأم عليك أن تخبريه بصفات والده الإيجابية، وتوضيح للطفل بأنكما الاثنان جيدان كأم وأب، وإن كان هناك أحد سيء المعاملة للطفل فابنكم سيكبر ويرى ذلك بنفسه، لا داعي إلى مبادرتك أنت الجميلة؛ لأنه من المحتمل أن يكون الزوج سيء المعشر وليس لديه أسلوب محترم للتعامل مع الزوجة، لكنه أب طيب وحنون والعكس صحيح.

فهنا الطفل يذهب إلى زيارة الطرفين بحب ويعود بحب ولا يشعر بشعور التفرقة أو أنه يوجد أحد لا يحبه أو يشعر أن مشاكل والدي بسببي، كثير من الأطفال يعتقدون أن السبب

في المشاكل وجوده، تحديدًا إذا كانا يتعاركان أمامه على أمور لها علاقة به.

لكن إن كانت الخلافات يمكنها أن تحل من غير طلاق، فلمَ لا؟ الكثير من الأزواج يتشاجرون، لا يوجد عائلة لا تختلف، فتخيل لو أن الحياة مثالية ولا يوجد أي خطأ أو أي شيء للإصلاح أو للعمل عليه وتعديله، فقد لا يكون لدنيا أي شيء في هذه الحياة لننشغل به، وستكون حياة روتينية مملة، ولكن أيضًا ليس نصنع الخلاف من أي موقف بسيط من أجل التسلية واختلاق المشاكل؛ لأنه لا يوجد شيء أنشغل به فأنشغل بعائلتي، لكن المقصود في هذا الكلام أنه عند وجود مشكلة أسعى إلى حلها وتفاديها في الأيام القادمة.

حيث يوجد أسباب مقنعة للطلاق والحل الوحيد هو الطلاق هو عدم القدرة على التفاهم، شريك لا يستطيع الإنجاب، شريك غير سوي ومن الممكن إيذاء الشريك، الوصول إلى مرحلة بغض الشريك وعدم تقبله لا شكلًا ولا خلقًا، والخوف من الوقوع في الحرام، اكتشاف علاقة غير شرعية كالزنا مثلًا. فهذه أسباب لا جدال فيها، لكن يوجد أسباب بسيطة ولها حلها، وقد تكون هي من تعطي للزواج

رونقًا جميلًا، لكن أرى بعض الأزواج لديهم الدقة في الأمور لدرجة الاختناق، التدقيق في كل سلوك في كل كلمة في كل شيء، فالجلوس لاصطياد الأخطاء هو ما يفتعل المشاكل، كنتُ أستفز من أحد الزوجات عندما زوجها يخبرها بموقف معين، وقد تصدف أن سمعته من أحد آخر، لكن بطريقة مختلفة أو لم يروِ لها التفاصيل فتختلق معه مشكلة على أنه يكذب ووو.. فيصل هنا الزوج لمرحلة ألا يحب أن يتحدث لها بشيء، والخوف من مشاركة أحد بشيء، وهذه هي قليلة العقل التي تخسر ثقة زوجها بأن يحدثها بشيء.

أو ترك الموضوع المهم والتركيز على شيء ليس له إي فائدة بالقصة وخلق مشكلة عليه، هنا الشريك من الطبيعي لا يعود لمشاركة يومه مع الطرف الآخر. فمهم وجود الثقة والمرونة والاستماع الفعال بينهم، فهو ما ينسج ويقوي العلاقة.

والفراغ هو من أكبر الأسباب التي قد تصل بالشخص إلى الطلاق، حيث لا يوجد لديها عمل سوى النميمة وتتبع أخبار الناس والمقارنة بين حياتها وحياة صديقاتها، والشعور بالغيرة من أي شخص وعدم الرضا، فهذا عامل يهدد الأسرة بحيث تبدأ بمتطلبات لا يستطيع الرجل تلبيتها، وبمجرد ما بدأت

الزوجة بمقارنة حياتها بغيرها، هنا سوف تخلق المشاكل لأنه مهما حاول الزوج إرضاءها لن ترضى؛ لأنه دائمًا سوف يكون ما هو ناقص، وأيضًا الزوج كذلك بمجرد ببدء مقارنة زوجته بأخرى حتى لو كانت أمه أو شقيقته، هنا سوف تخلق الكثير من المشاكل؛ لأنه دائمًا سيشعر بالنقص، فماذا لو كان يتم مقارنتها بنساء أخريات من الناحية الجمالية أو الإنجاز؟ فمن الطبيعي هنا تبدأ المشاكل فعلينا دائمًا نرضى بما قسمه الله لنا، ونتحمل نتيجة اختياراتنا إن لم تكن مقتنعًا من البداية في الشريك، وترى نفسك تستحق أفضل فاذهب وابحث على شريك يناسبك، وليس أنت تناسبه.

وبنهاية هذه الرحلة لا ننكر أنه مهما توخينا الحذر في اختيار الشريك الذي سنبحر ونكمل مسيرتنا معه، دقق وتمعن يمكن أن تفلت من بين أيدينا بعض الأمور أو لا نستطيع أن نراها، لكن حتمًا ستكون نسب الطلاق جدًّا قليلة، لكن كل ما كان الإنسان حذرًا وواقعيًّا ولديه استحقاقه الذاتي ولديه وعي بذاته جيدا سيحسن الاختيار، ولن يصل إلى هذه المرحلة.

وللأسف كثيرًا من الناس يكيلون الزواج بمكيال القسمة والنصيب، لا ننكر حقيقة أنه يوجد نصيب، لكن هو اختيار أيضًا، ويوجد حكمة من أي خطوة نحن نخطوها، لكن علينا دائمًا السعي والتوكل على الله بالاستخارة والسؤال والمشورة، هنا ينتهي دورك بالاختيار ويبقى أمر النصيب، لكن لا أكون على دراية بأن الرجل محتال وعليه قضايا ولديه سمعة تفوح كرائحة الجوافة في المدينة، وأقبل به زوجًا، وبعدها أقول: هذا نصيبي وقدري، وبعد فوات الأوان أتذكر أني أستحق أفضل من ذلك، وأطلب الطلاق، عليك دائمًا تحمل اختياراتك وقراراتك فعندما أقبلت على الزواج فكانت الرسالة التي استقبلها القاضي الذي زوجكما بأنكما عاقلان بالغان راشدان.

الخاتمة

وأودُّ أن أختتم كتابي هذا بأن أقول لكم: مهما بلغنا عنان الذكاء، وتعلمنا الكثير من الأمور، وسردت لكم الكثير من الكتب، واجتمع جميع المصلحين الأسريين والمعالجين النفسيين في الكون، إن لم نتوكل على الله ونستعِن به ونستخِره في جميع شؤون حياتنا فلن نستزيد من أي شيء آخر، لكن الله يقول: ﴿ **وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ۝ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ** ﴾

فنحن علينا بالسعي وترك الأمور لله.

اللهم انفعنا وانفع بنا الأمة، واجعلنا من الصالحين المصلحين.

فمن رأى من هذا الكتاب خيرًا له فليدعُ لوالدي.

دمتم بخير.. إلى اللقاء.

الأخصائية النفسية: سجى زياد

الفهرس